

J'AI TESTÉ POUR VOUS. L'aïkido, le zen en mouvement

Arrivée à Évreux pour l'été, j'en ai profité pour tester l'aïkido, cet art martial japonais où l'on transpire mais où l'on ne porte pas de coups, avec François Heuze, enseignant à l'AL Saint-Michel.

Le 7 août dernier, j'ai testé l'aïkido ! Cela faisait plusieurs moi déjà que je voulais essayer un sport à l'influence asiatique, porté sur la respiration et où l'on se bat sans faire mal ni porter de coups. Un ami m'avait conseillé l'aïkido.

En arrivant à Évreux pour l'été, j'ai alors contacté François Heuze, enseignant d'aïkido à l'ALSM (Amicale laïque de Saint-Michel), qui m'a proposé d'organiser une session test malgré la fermeture estivale du club. Le mardi suivant, j'étais sur le tatami et ce fut une belle et étonnante découverte !

« Il faut mettre son cerveau au vestiaire »

Tout d'abord, pour un sport asiatique, je dois dire que je ne m'attendais pas à entrer dans le dojo et me retrouver face à six Caucasiens ! « Aux origines, l'aïkido a été créé par le Japonais Morihei Ueshiba pour se défendre face à une menace sans porter de coups. Autour de lui, il avait trois disciples, à qui il a demandé de répandre la pratique dans le monde. Ce sport est devenu connu en Europe. Et il est d'ailleurs actuellement assez peu pratiqué au Japon, bien que la maison-mère soit là-bas ! », m'explique François.

Après avoir fait les présentations, François invite Eric, ceinture noir 4^e dan, à le rejoindre au centre pour nous présenter la première technique à travailler en binôme. C'est très joli en tant que spectateur, mais quand on s'y met, ce n'est pas la même paire de manches. J'ai du mal à me souvenir du mouvement à effectuer. « Il faut mettre son cerveau au vestiaire quand on fait de l'aïkido » me dit François qui voit que je cogite pour tenter de me souvenir du geste à accomplir. « Cela fait 40 ans que je pratique et je n'ai toujours rien compris. C'est mon

corps qui sait quoi faire. » Déconnecter son cerveau. Une capacité bien rare dans notre monde actuel, ultra-stimulé et ultra-connecté !

Se défendre sans porter de coups

La séance se poursuit. Au départ je prends le rôle de « la victime », c'est moi qui fais la technique sur le partenaire. Ensuite on échange les rôles et je deviens « l'agresseur ». Là je subis la technique et je dois dire que je suis très surprise. Typhaine en face de moi, ceinture noire 1^{er} dan, prend ma main, la plie avec douceur et appuie sur un de mes doigts. Je commence à sentir une gêne qui me force à aller au sol. Je suis impressionnée. On peut réellement mettre quelqu'un à terre sans coups. « La loi du plus fort ne fonctionne pas ici, me dit François. L'aïkido met au pied du mur car même quelqu'un de 100 kg, on peut le faire flancher. À l'origine, c'est un art de combat. On pouvait tuer en connaissant les points de pression du corps. C'est juste de la technique. »

De la technique et beaucoup de patience et de persévérance. On reconnaît le niveau de pratique d'un partenaire à sa ceinture et à son dan. Un dan correspond à un catalogue de techniques à maîtriser. Il faut en effet cinq à six ans en moyenne pour avoir son premier dan et passer de la ceinture blanche à la ceinture noire, trois pour obtenir le second, 4 pour décrocher le troisième et ainsi de suite jusqu'au 8^e. « Il faut beaucoup pratiquer, ne pas être pressé, ne pas avoir un ego surdimensionné, explique François. L'aïkido c'est du ressenti, ça ne s'apprend pas dans les livres. »

Pour progresser rapidement selon l'entraîneur, la clé c'est la connexion et la déconnexion.

Déconnecter son cerveau, laisser l'ego de côté, se concentrer sur les sensations du corps et se connecter aux autres. On sent l'influence de la culture asiatique à travers ce sport. Cette connexion aux autres me surprend d'ailleurs. Ici, on se touche les mains, les poignets, les épaules, sans gêne et sans complexe, que le partenaire soit un homme ou une femme. C'est assez rare de nos jours, de toucher et être touché sans sensation d'ambiguïté.

« L'objectif de ce sport, c'est de faire un monde de paix. Si on nous attaque, on nous embête, on chute, on se libère, on se sauve. Ce n'est pas comme le judo ou le karaté où on se met au sol et on s'empêche de bouger. »

Le zen en mouvement

Le cours continue. J'apprends également à chuter, en avant et en arrière. Les techniques et les partenaires s'enchaînent. J'attaque, j'esquive, je tombe, je me relève. Mon cardio commence à monter. Cela m'étonne ! Moi qui pensais que l'aïkido était un sport tranquille, j'aurai bien transpiré ! « L'aïkido c'est le zen en mouvement, explique François. C'est un sport de faïnéant. Il faut être détendu, sinon ça ne marche pas. Mais ça n'empêche pas de transpirer ! Quand on pratique en stage pendant un week-end complet, on emporte en général 3 kimonos tellement on transpire ! C'est physique. Ne serait-ce que de chuter, se relever, c'est fatigant. Et puis il faut tenir sur la durée ! »

Je suis contente de pratiquer le Pilates depuis plusieurs années. Les techniques de respiration que j'ai apprises m'aident beaucoup. « Il faut respirer et se détendre, poursuit François. Dans notre monde actuel, les gens ne savent plus respirer.



François Heuze nous montre une des techniques pour mettre au sol son adversaire sans porter de coups. Lily Dedeye

L'aïkido permet de réapprendre et de revenir à soi. »

De la tolérance et de la bienveillance

Les pratiquants prennent beaucoup de plaisir à m'expliquer les différentes techniques qu'ils connaissent. Je sens une réelle bienveillance et estime de l'autre dans ce dojo. « C'est un sport où règne la tolérance, la bienveillance. On ne cherche pas à être le meilleur. On travaille ensemble, dans la joie et la bonne humeur. On n'oublie jamais son état d'esprit de débutant, quel que soit son niveau sur le tatami on est tous égaux. ». D'ailleurs dans le dojo, on ne parle pas d'adversaire mais de partenaire. Il n'y a pas de compétition. « On se fixe ses objectifs tout seul. On s'aide entre nous à progresser. On travaille le dépassement de soi. » À la fin de ce cours, nous nous saluons tous avec respect et nous regagnons les vestiaires. Nous nous changeons puis nous réunissons autour d'une table à l'entrée du gymnase. Nous discutons autour de petits gâteaux. Il y a aussi beaucoup de partage et de convivialité. « Là, tu as vu une toute petite partie de l'aïkido, me dit François. Si tu reviens la prochaine fois, nous pourrons travailler le sabre ! »

Bilan du cours, je me sens régénérée, et contente d'avoir pu déconnecter du quotidien. Je pense que c'est un sport qui peut vraiment changer quelqu'un. François confirme. « Quand je discute à la fin des cours parfois avec des parents, ils me disent que cette activité a changé leur enfant, qu'il est plus calme, plus tolérant. C'est aussi une forme d'éducation, l'aïkido, ça façonne un caractère. »

J'aimerais effectivement pouvoir revenir pratiquer plus tard car je sens que j'ai encore beaucoup de choses à apprendre et c'est très stimulant. Dommage que mon séjour prenne bientôt fin !

Des bienfaits accessibles à tout âge

À force de pratique, François a vu les effets bénéfiques de ce sport sur son corps. À 66 ans, c'est une activité dont il ne peut plus se passer au quotidien. « J'étais mécanicien, je portais des charges lourdes, je ne pouvais plus porter ma fille. J'ai commencé sur les conseils de mon ostéopathe et j'ai retrouvé ma mobilité avec ce sport », raconte-t-il. Et il n'est pas le seul à avoir été sauvé par cette pratique. Son premier professeur, 7^e dan, en 1985,

aurait été percuté à 70 ans par une voiture et s'en serait sorti sans fracture grâce aux réflexes et techniques de chute acquis après 50 ans de pratique. « C'est un sport complet où l'on apprend à connaître son corps. Cette capacité aide au quotidien et permet de pratiquer à tout âge », explique François.

Et c'est vrai, sur le tatami ce soir, nous étions toutes les générations confondues de 24 à 66 ans. Tous égaux, tous bienveillants, tous là pour progresser et faire progresser les autres. Alors que vous soyez jeune ou moins jeune, si vous êtes en quête d'un sport de combat doux, reconnu par la maison-mère au Japon, et bénéfique pour le corps et l'esprit, vous pouvez aller taper à la porte de l'ALSM. François vous accueillera avec plaisir et vous fera progresser dans la bienveillance et la convivialité toute l'année. Des portes ouvertes sont d'ailleurs prévues le 7 septembre prochain.

● Lily Dedeye

■ Adresse : 4 rue Pierre de Ronsard, tél. 06 43 34 37 88, aikido27@live.fr
Horaires des cours : adultes lundi 18h à 19h (Armes)/19h-20h30, mardi 9h30-11h30, jeudi 19h-20h30; enfants : jeudi 18h-19h.



LES JOURNÉES Idylliques DU 05 AU 14 SEPTEMBRE 2025

→ OUVERTURE EXCEPTIONNELLE LE DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2025
9H 12H - 14H 18H - SUR NOS 4 CONCESSIONS

OFFRES AUTOMNE DES CONSTRUCTEURS

Découvrez sans plus attendre PLUS DE 200 véhicules de loisirs prêts à partir, sur lesquels vous bénéficiez de remises INCROYABLES !

JUSQU'À - 15 000 € DE REMISE* !

*Voir en concession

Christelle et Olivier ont décidé de vivre l'aventure de leur vie !



Photo prise sur un terrain privé.

26 MARQUES POUR MIEUX VOUS SATISFAIRE*

*Sur l'ensemble des 4 concessions

JOUSSE ROUEN NORD
• D6015 - Rte du Château d'Eau
76150 St-Jean-du-Cardonnay • Tél : 02 35 33 82 57

JOUSSE ÉVREUX
• 563, Rue Gay Lussac
27000 Évreux • Tél : 02 59 05 00 70

JOUSSE ROUEN EST
• 100, Rue Jehan Ango
76520 Franqueville-Saint-Pierre • Tél : 02 32 94 51 30

VERLEYE JOUSSE LE HAVRE
• 33 Rue de la Libération
76700 Gainneville • Tél : 02 35 20 44 06

→ LES NOUVEAUTÉS
DETHLEFFS INTÉGRAL TREND I7057 DBL
PACK TRAVEL OFFERT
CHALLENGER S294 SPORT EDITION
À PARTIR DE 62 990 €