



Présentation de l'AïKIDO à l'ENA. Déc. 2015

L'Aïkido, art martial japonais, très développé en France depuis les années 60, est une discipline officielle dans notre pays avec des grades Dan et des diplômes d'enseignants (DEJEPS, CQP, BF) reconnus par l'état. Elle comporte cependant de nombreux modes de pratiques. Ils s'étendent de versions très orientées vers l'auto-défense jusqu'à des formes très souples et techniques qui impliquent un travail sur l'énergie interne et le contrôle du mental. Ces finalités sont alors très proches de celles du Zazen ou du Yoga, mais toujours sous la forme d'une pratique tout en mouvement, dynamique.

L'Aïkido vise à faire passer les pratiquants, d'un « savoir-faire » technique, articulé autour d'une pratique martiale d'autodéfense, à un « savoir être ». Celui-ci développe une capacité de concentration et de disponibilité en situations de tension, de stress ou de conflit (simulées dans le dojo).

Cette pratique, dans sa modalité mise en œuvre au dojo du CSU de Strasbourg, doit permettre, au travers d'une recherche permanente du relâchement musculaire au niveau des épaules (entre-autre) y compris dans l'action, au contrôle de la respiration, et à la prise de conscience pleine des mouvements et de leur globalité, de trouver immédiatement la réponse adéquate à la situation proposée. Cela induit ou suppose une attitude de sérénité, de liberté et donc d'absence de peur.

La discipline a ainsi vocation à développer l' « être-ensemble » (aspect social) et l' « être-soi », se connaître vraiment.

Sous cette forme l'Aïkido semble répondre parfaitement aux objectifs fixés par la réforme de l'enseignement des sports au sein de l'ENA.

Les séances ont lieu durant un cours régulier de la section Aïkido du SUC le jeudi soir de 19h à 21h au Centre sportif universitaire ce qui a pour avantage d'offrir aux élèves de l'ENA des partenaires de travail expérimentés grâce à la présence des pratiquants du SUC, étudiants ou enseignants ou chercheur de la fac de Strasbourg.

L'enseignant responsable (titulaire du DESJEPS d'Aïkido anc. BEES 2° degré) est 7°Dan d'Aïkido grade d'état et 7° Dan de l'Aïkikāi Hombu Dojo de Tokyo (Centre Mondial d'Aïkido) .