

L'Aïkido, un art martial qui s'engage contre les violences sexistes et sexuelles

« Événement Solidaire » le 29 Novembre 2026

à l'occasion de la Journée Internationale de lutte contre les violences faites aux femmes

Les violences subies par les femmes sont l'une des violations des droits humains les plus répandues dans le monde.

Ces violences touchent tous les milieux, tous les âges, toutes les cultures. Elles concernent aussi bien la vie familiale que professionnelle ou sociale... Elles peuvent être verbales, physiques, sexuelles, psychologiques et sont présentes partout : dans la rue, à l'école, dans les transports, sur Internet, etc. C'est pourquoi il s'agit de violences systémiques.

Pour lutter contre ces violences, c'est tout le système social qui les rend possibles qui doit être repensé. Il faut ainsi, non seulement **redonner du pouvoir d'agir aux femmes**, mais aussi inviter les hommes à prendre conscience des violences qu'elles subissent, et à cesser de reproduire (consciemment ou non) des comportements problématiques en les considérant sous l'angle de la séduction ou de l'infantilisation.

C'est notamment ce que propose l'Aïkido.



L'Aïkido est un art martial de défense qui enseigne à être « attaqué·e » dans un contexte et un milieu sécurisé, et à réagir pour éloigner ou immobiliser l'attaquant·e, **tout en gardant sa propre intégrité et celle de son ou sa partenaire**. Il permet de travailler l'aisance physique, mentale et émotionnelle. Il renforce **la confiance et la maîtrise de soi** dans la vie de tous les jours comme en situation d'adversité.

Sans compétition, pratiqué par des personnes de tous genres, de tous âges, de toutes tailles ou de tous poids, et en mêlant tous les niveaux, l'Aïkido enseigne **le respect de l'autre dans la diversité**. Femmes et hommes pratiquent ensemble, portent la même tenue, sont tour à tour attaquant·es et attaqué·es, mais toujours dans le respect des capacités du ou de la partenaire. Chacun et chacune vient avec son histoire, travaille pour soi-même et progresse à son rythme, sans se comparer aux autres. Il n'y a pas d'adversaire mais des partenaires. **Au fil des entraînements, l'Aïkido apprend ainsi à transformer une relation conflictuelle (attaquant·e vs attaqué·e) en une relation harmonieuse, beaucoup plus efficace et constructive pour les deux partenaires.**



Cécile Rayroles, 5^e dan FFAAA – Intervenante d'Aïkido pour le stage solidaire © Margazki

Que ce soit à mains nues ou avec des armes en bois (couteau, sabre, bâton), par la recherche du meilleur positionnement et du meilleur geste possible, l'Aïkido apprend à **utiliser la force de l'autre pour déséquilibrer la personne, la neutraliser, l'éloigner ou l'immobiliser sans la blesser.**

L'Aïkido fait ainsi travailler la posture corporelle, le regard, la présence et l'ancrage, bref, l'attitude générale, permettant *in fine* d'anticiper les situations et de canaliser la violence plutôt que de les subir. **Pratiquer l'Aïkido, c'est prendre confiance en soi dans le respect de l'autre !**

Les techniques d'Aïkido apprennent à :

- Se déplacer de manière fluide, sans stress ;
- Se positionner de façon à se protéger et mettre l'autre en difficulté ;
- Se libérer d'une saisie, éviter un coup de poing ou une attaque à l'arme blanche.

L'Aïkido permet aux pratiquantes de développer leur pouvoir d'agir.



Didier Fais, 6^e dan FFAB, et Armelle Blanloeil, 5^e dan FFAB – Intervenant·es d'Aïkido-Défense pour le stage solidaire

Les 2 fédérations françaises d'Aïkido (FFAAA et FFAB) s'engagent dans la lutte contre les violences faites aux femmes et, à ce titre, organisent depuis 2024 un **événement national et solidaire** qui a lieu dans une région différente chaque année.

Après Lyon et Nantes, et près de 200 participant·es à chaque fois, la 3^e édition de cet événement solidaire arrive à Paris !

Dimanche 29 novembre 2026

« Événement Solidaire : L'Aïkido contre les violences faites aux femmes »

Rendez-vous au Gymnase LÉO LAGRANGE

68 Boulevard Poniatowski

75012 PARIS

Au programme de cette journée de pratique, d'échanges et de découverte sur les tatamis :

- **9h-12h : Un stage d'Aïkido** : participation 20€, réservé aux pratiquant·es licencié·es d'Aïkido, animé par deux enseignantes d'Aïkido haut gradées de la FFAAA (Cécile Rayroles, 5^e dan) et de la FFAB (Yolaine Cellier, 5^e dan)
- **14h30-16h30 : Une initiation à l'Aïkido-défense** : gratuite et ouverte à toutes et tous, animée par deux enseignant·es haut gradés d'Aïkido de la FFAB (Armelle Blanloeil, 5^e dan et Didier Fais, 6^e dan)
- **Des moments de sensibilisation** aux violences faites aux femmes, sexistes et sexuelles, en complément des temps de pratique, animés par une association locale spécialisée sur le sujet et les Commissions Féminines de la FFAB et la FFAAA.
- **TEASER (Facebook / Instagram / Youtube)**

Pourquoi solidaire ? Car les enseignant·es interviennent bénévolement et 100 % des recettes seront reversées à une association locale de lutte contre les violences faites aux femmes !



Yolaine Cellier, 5^e dan FFAB – Intervenante d'Aïkido pour le stage solidaire © C. Chort

Toutes et tous, femmes et hommes de tous âges, sont invités à monter sur les tatamis, pour venir apprendre quelques techniques d'Aïkido et de défense !

Informations pratiques :

- *Inscriptions sur place*
- *Tenue conseillée pour l'initiation d'Aïkido-Défense : t-shirt et jogging / legging*
- *Accès : Métro 8 – Porte de Charenton*

C'est avec joie et détermination que nous vous invitons à communiquer dans vos médias sur ce thème des violences faites aux femmes et/ou à nous rejoindre lors de cette journée.

Nous serons là pour répondre à vos questions !

Contacts

Henriette FLADER

Responsable Communication FFAAA

07 70 93 36 00

henriette.flader@gmail.com



Marie BUDIN

Responsable Communication FFAB

06 86 56 58 68

budin.m@orange.fr



Anne-Laure GAILLARD

Commission Nationale Féminine FFAB

06 67 73 31 41

Mail : annelauregaillardaikido@gmail.com



Alice GOUZERH

Commission Nationale Féminine FFAAA

06 56 69 06 50

Mail : alice.gouzerh@gmail.com



Nos sites

France Aïkido : <https://www.franceaikido.fr>

FFAAA - Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi et Disciplines Associées

<https://ffaaa.info>

<https://www.youtube.com/@AikidoFFAAA>

FFAB - Fédération Française d'Aïkido et de Budo

www.ffabaikido.fr

<https://www.youtube.com/@ffabofficielaikikaide>





Contact presse

Marie BUDIN

budin.m@orange.fr

0686565868