

Section Aïkido

Club sportif et artistique de la défense de Lyon



La section Aïkido du CSADLyon
Responsable Sébastien PERRAS

L'aïkido est une discipline martiale non violente et dépourvue de compétition. Les techniques martiales de l'aïkido utilisent la force et la vitesse de l'adversaire sans s'y opposer. Elles permettent de contrôler n'importe quelle attaque avec aisance, décontraction et sans la moindre violence. La traduction littérale du terme aïkido permet une définition concise, bien qu'imparfaite, de cette discipline :

- AI : représente l'harmonie, la coordination, l'union,
- Ki : englobe la « force de vie », la puissance intrinsèque, l'énergie,
- DO : signifie l'étude, la recherche, la voie.

L'aïkido peut donc se traduire par étude ou recherche de la coordination mentale et physique de l'énergie.

En tant que telle, elle représente une excellente discipline dont la pratique régulière conduit au parfait équilibre du corps et de l'esprit. La pratique se fait à mains nues et est complétée par des techniques avec armes *jô* (bâton) *boken* (sabre) *tento* (couteau). Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant en retournant son agressivité et sa volonté de nuire contre lui.

L'aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toutes tailles et âges. Le but de la pratique est de s'améliorer, de progresser (techniquement, physiquement et mentalement) dans la bonne humeur. Ne sont enseignées que des techniques respectant le partenaire.



Jean-Luc SEVILLA maître d'Aïkido