

# AÏKIDO, L'ART DE LA NON-VIOLENCE ?

Entretien avec Raymond Solano, président de la ligue Midi-Pyrénées



Lors d'un stage, un jeune pratiquant guidé par M. Claude PELLERIN, 7ème Dan Aïkikaiï, membre du bureau technique de la FFAB et chargé d'enseignement national.

## Raymond, quel est votre parcours en tant que dirigeant sportif ?

Je suis Président de la Ligue Midi-Pyrénées d'aïkido et de BUDO (FFAB), membre du Comité Directeur de la Fédération Française d'aïkido et de Budo (FFAB) depuis 17 ans et Coordonnateur de la Commission Handicap Fédérale. Enseignant bénévole d'aïkido, 4° dan fédéral et AIKIKAI, BE1, DEJEPS et juge, je dispense deux cours par semaine en club, en dehors de mon activité professionnelle. Je suis également membre du comité Directeur du CROS M-P.

## Pouvez-vous nous présenter l'aïkido ?

Créé à la fin des années 40 par Morihei UESHIBA (1883-1969), c'est un art martial adapté au monde moderne avec des notions plus actuelles de recherche de paix, de fraternité et d'harmonie.

En tant qu'enseignant et thérapeute, je la qualifierai de discipline martiale subtile, d'une intelligence remarquable, par sa finesse et sa richesse technologique basée sur l'anatomie humaine et sur l'énergétique avec ses effets sur le bien-être du corps et de l'esprit. Ce n'est pas un sport où l'on gagne des coupes, des médailles et des titres de champion, mais un art martial, accessible à tous.

Technique de défense avant tout, mais aussi de riposte, l'aïkido tend à inhiber l'agressivité de son adversaire en lui montrant l'inutilité de son attaque. La philosophie et le but de l'aïkido sont diamétralement opposés à la violence. Il permet, en cas de nécessité absolue, de se préparer à ne pas subir pour déstabiliser l'agresseur, en le maîtrisant par une parade ou le faire fuir pour préserver son intégrité corporelle et sa vie.

Mais l'apport primordial pour tous les pratiquants d'aïkido, par un entraînement régulier, reste celui d'un bon équilibre de santé physique, corporelle, mais aussi mentale, avec ses composantes de bien-être, de tonus, d'allant, de calme, de lucidité, de grande sérénité, d'ouverture à l'autre et de partage.

Sans oublier tous les effets bénéfiques du cardiotraining, de la respiration, de la prise de conscience de l'espace qui nous entoure, de l'équilibre, des bonnes latéralisations, dans une fluidité du mouvement produit par le perfectionnement de la technique que l'on affine, sans cesse, par l'entraînement.

C'est véritablement, dans la non-violence, un art de vivre et une philosophie qui s'adaptent à tous.

## À qui s'adresse l'aïkido ?

L'Aïkido s'adresse à tous ! Enfants, adolescents, adultes, seniors, handicapés, hommes, femmes. On peut l'entreprendre à n'importe quel moment. Personnellement, après un parcours jalonné par 4 ans de judo, cinq ans de karaté et 12 ans de volley-ball, j'ai connu et pratiqué cet art en 1991, à 45 ans. J'étais alors un néophyte. Cela fait 25 ans que ça dure avec autant de plaisir et de curiosité !

## Combien de licenciés comporte la ligue Midi-Pyrénées ?

1300 licenciés pratiquent dans les 46 clubs de nos 8 départements. Notre fédération représente environ 30.000 licenciés pour plus de 900 clubs.

Prochainement, notre fédération reçoit le doshu MORITERU UESHIBA, les 4 et 5 juin 2016, en Provence, au Puy Sainte Réparate et à Pertuis. Une venue exceptionnelle, pour un grand stage exceptionnel, à ne pas manquer !

## Comment va être organisé l'aïkido avec la réforme territoriale ?

Notre Fédération a travaillé de concert avec le Comité Directeur fédéral et les Présidents de Ligues pour trouver les compromis qui nous correspondent le mieux, tout en respectant les exigences légales ministérielles. Nous désirons rester au plus près du terrain tout en mutualisant au plan Régional nos dépenses et nos actions.

Nos ligues régionales actuelles, Midi-Pyrénées/Languedoc -Roussillon, deviendront deux Comités Régionaux qui travailleront avec les Comités Départementaux. Un Président Régional de Ligue sera élu. Il réunira ces deux Comités Régionaux et les Départements et sera l'interlocuteur officiel auprès des instances d'État. Les subventions CNDS passeront par la Ligue Régionale, instance unique, et seront allouées en fonction des divers projets présentés pour subventions. Pour l'aïkido, notre nouvelle région représentera environ 2500 licenciés et plus de 100 clubs !

## Un message à faire passer ?

Ouverture, dialogue et mutualisation seront les seuls principes efficaces pour avancer ensemble avec patience et détermination. Avec de la bonne volonté, en bonne intelligence, dans le respect mutuel de chaque Comité Régional, Départemental et de Ligue, nous y parviendrons. Souhaitons-nous une belle réussite Régionale, des échanges cordiaux et constructifs, beaucoup de licences et la création de nouveaux clubs Régionaux. Pour finir cet entretien sympathique, je tiens à remercier l'équipe de Sports région, de nous avoir accordé ces moments d'échanges privilégiés.

Propos recueillis par Claude Baigts

## CONTACT

Ligue Midi-Pyrénées d'Aïkido et Budo  
7 rue de l'Ousseau 31830 Plaisance-du-Touch  
06 13 31 90 59  
Osteo.sol31@gmail.com - <http://aikido-midipyrenees.org>