

Compte rendu Séminaire CNF – 21 au 23 novembre 2025 – Bras

Lieu : Shumeïkan Dojo, Bras

Intervenante : chargée de mission Anne-Laure Gaillard – assistée de Marion Dumoulin, Marie Pierre Alizon Rodriguez et Jean-Pierre Horrie.

Horaires :

Vendredi : accueil à 18h30. 19h-20h30 : Pratique

Samedi : 7h30-8h30 : Pratique ; 10h-12h : Pratique ; 14h30-16h15 : Réunion CNF- CRF ; 16h30-17h30 : temps de réflexion sur le tatami ; 17h30-19h30 : initiation aikido self défense et pratique

Dimanche : 9h-11h : Pratique et synthèse de 11h à 11h30.

Personnes présentes :

Membres de la CNF : Anne-Laure GAILLARD, Marion DUMOULIN, Marie-Pierre RODRIGUEZ-ALIZON (également référente régionale) et Jean-Pierre HORRIE. Armelle BLANLOEIL et Yolaine CELLIER ont excusé leur absence.

Les référentes : Maryse GAMBY (Antilles), Sabine BRUTSCHER (CID Dauphiné Savoie), Emmanuelle PIEROT (CID Côte d'Azur), Sylvie GERBAIX (CID Languedoc Roussillon), Aurore PIQUEMAL BARROU (CID Midi-Pyrénées), Sylvie HENRION (délégation Lorraine en remplacement de Apolline HENRION), Virginie LEFEVERE (Ligue AURA).

Les stagiaires : Eva CHAMORO, Lydie CHANCERELLE, Sandrine FLANDIN TISSIERES, Jérôme GAY, Elodie GENGOUL, Ilian GOS, Stéphane LECOMTE, Cyril MEYER GUENEGO et André FONTAINE.

VENDREDI SOIR

19h-20h30 : Pratique :

Préparation étirements et articulations.

Départ men uchi entrée ikkyo omote avec idée des deux mains qui travaillent en même temps que le déplacement.

Shomen uchi ikkyo omote même idée. Travail sur la respiration qui doit être continue tout au long de la réalisation de la technique.

Shomen uchi nikyo ura entrée en serrant la ligne et en prolongeant la coupe shomen. Idée de faire le moins de déplacement possible.

Shomen uchi shihonage. Même idée.

Jyu waza.

Temps au ken pour retrouver ces trois distances et ces 3 temps différents. Sur une attaque shomen : soit on vient chercher le poignet gauche en haut, soit on change de garde on vient chercher poignet droit en bas, soit coupe horizontal forme shihonage.

Respiration profonde avec le ken.

Cours centré sur la respiration et les différents temps de réaction face à une attaque shomen uchi. Changement de la distance avec le ken mais en gardant les mêmes idées, notions. Le ken permettra de retrouver le sens de la coupe et pourra corriger la posture de tori.

SAMEDI MATIN

7h30-8h30 : Pratique

Alternance entre mouvement stretching et Jo : 2 boucles : 30 secondes d'exercices.

Position de planche, on vient poser le pied à côté de la même main, puis étirement en levant le bras.

Au Jo : chudan tsuki, protection.

Sur le dos, venir toucher les malléoles sur le côté en alternance gauche droite.

Jo : chudan tsuki, protection, shomen uchi.

Debout, pointes de pied.

Jo : chudan tsuki, protection, shomen uchi, ushiro tsuki

Gainage classique

Jo : chudan tsuki, protection, shomen uchi, ushiro tsuki et on revient avec pied gauche

Kata de Jo proposé par Jeannot le mercredi : d'abord rôle de tori puis à deux.

10h-12h : Pratique :

Préparation stretching de maître Tamura.

Gyaku hamni katatedori tai no henka avec pour consigne de bien garder le contact avec le partenaire.

Gyaku hamni katatedori début de kote gaeshi pour se dégager de la saisie.

Gyaku hanmi katatedori entrée début d'ikkyo en pensant à kokyu ho.

Chudan tsuki soit en entrant à l'intérieur soit en allant à l'extérieur en fonction de notre pied avant. Pour cette exercice la consigne est de ne pas passer devant l'attaque. Intérieur : ikkyo. Extérieur : kotegaeshi.

Tanto chudan tsuki même travail.

Jodori chudan tsuki même travail mais intérieur : shihonage. Vigilance sur les bras qui doivent rester souples pour ne pas donner trop d'information à aite. Extérieur : kokyu nage.

Travail à trois : un a un tanto et l'autre a le jo. Celui qui a été aite devient immédiatement tori. Jyu waza. Développer la vigilance et adapter notre déplacement en fonction de la distance créée par l'arme.

Jonage avec idée d'être libre dans les déplacements et léger dans la tenue du jo. Soit on renvoie, soit on laisse passer. D'abord par deux et ensuite en groupe.

Ashi undo.

SAMEDI APRES-MIDI

14h30-16h15 : réunion CNF – CRF :

Rappel de l'ordre du jour :

- Présentation des membres de la CNF et de ses missions.
- Actions de la CNF
- Réseau de référentes
- Quelques chiffres

- Echanges sur les réponses fournies au questionnaire et travail collectif sur la feuille de route d'une référente.

Anne-Laure GAILLARD, coordinatrice de la C.N.F. souhaite la bienvenue à tous et présente les membres de la Commission avec les fonctions de chacun, soit au niveau national, soit au niveau régional.

Tour de table des référentes ou des participants au séminaire avec les excuses pour celles qui ne pouvaient pas être présentes.

Concernant ces référentes, certaines ne sont pas membres du Comité Directeur de l'O.T., d'autres le sont, ou sont ou pas membres de la Commission Technique Régionale.

La C.N.F. insiste pour que les Référentes ou les C.R.F. soient mieux reconnues (voire considérées) au niveau de ces O.T.

PRESENTATION DES ACTIONS ET MISSIONS DE LA C.N.F.

- **Présentation des membres de la CNF et de ses missions**

La Commission Nationale Féminine est composée de 6 membres (voir ci-dessus en manchette).

Les objectifs de la CNF sont :

- ❖ Développer le nombre de pratiquantes
- ❖ Développer le nombre de pratiquantes haut gradées
- ❖ Développer le nombre de pratiquantes dans les instances dirigeantes
- ❖ Développer le nombre de pratiquantes enseignantes
- ❖ Sensibiliser sur des questions sociétales (violences faites aux femmes...)

- **Actions de la CNF**

- ❖ Organisation d'un stage solidaire autour de la journée de lutte contre les violences faites aux femmes (25 novembre) en collaboration avec la commission « aikido self défense ». Stage le 29 novembre 2025 à St Herblain (Nantes) avec 2 actions : Aïkido le matin et initiation self défense l'après-midi. Ce stage est organisé en partenariat avec une association œuvrant dans ce domaine (Les Poulettes) et la FFAAA. La pratique de l'aïkido sera encadrée par Sandrine Beauseigneur (FFAB) et Alice Feynerols (FFAAA). L'après-midi, la présentation de la Self-Défense, version AIKIDO par Anne Laure et Didier Faïs.

L'intervention est bénévole et la totalité des sommes récoltées sera reversée à cette association.

Il y aura la présence des 2 Présidents fédéraux et de la Commission Communication (Marie Budin).

- ❖ Séminaire de la CNF permettant de réunir les référentes régionales. A lieu tous les ans et a vocation à réunir à Shumeikan toutes les référentes afin de définir ensemble les orientations de la Commission et de regrouper l'équipe pour un travail en commun sur le tatami.
- ❖ Stage national CNF en mai en région animé par une CEN ou une personne missionnée. Pour cette saison 2025-2026, ce stage aura lieu en ligue AURA et sera encadré par Emmanuelle RANCHOUPE, Chargée de Mission. Il appartiendra à chacune des référentes de bien diffuser les informations et d'inciter les pratiquantes et aussi les pratiquants à y participer ; ce doit être l'occasion de bien démontrer qu'il n'y pas de différence dans la pratique de notre discipline.

Le stage de la saison dernière avait eu lieu dans la Ligue GRAND-EST (Joinville) avec Nathalie MARTY et s'il y avait du monde, peu de référentes étaient présentes.

- ❖ Journées portes ouvertes en mars (15 jours) à l'occasion de la journée internationale des droits de la femme pour les clubs et OT.
Devrait avoir lieu cette saison du 28 février au 15 mars 2026, incluant ainsi 2 WE. Sur la dernière saison, quelques 150 clubs ont participé, ce qui est peu au regard du nombre de clubs. Les clubs et les Ligues ne s'impliquent pas assez alors que c'est l'occasion de faire de la communication vers les médias et les institutions et ce n'est pas parce que cela n'amène pas de licences qu'il faut ne pas faire.... Il s'agit d'une communication facile pour faire connaître la discipline et il ne faut pas chercher uniquement que des licences.

Cette orientation a du mal à entrer dans les esprits !

- ❖ Animation de groupes de travail ou webinaire sur des sujets divers (en visio).
Quelques thèmes ont déjà été abordés et nous devrions continuer sur d'autres sujets.

Avec un point qui revient quelquefois : faut-il envisager l'ouverture d'une section de « Self-Défense » réservée à des femmes ? Cela permettrait de faire découvrir la discipline mais il faut garder à l'esprit la volonté de réunir tout le monde.

- ❖ Maintien du lien avec les référentes régionales par le biais du groupe WhatsApp.
- ❖ Réflexion autour du rôle de la CNF dans une approche globale tendant vers la parité, vers un mieux vivre ensemble.
Actuellement, le pourcentage de femmes pratiquantes au sein de la FFAB avoisine les 35% ; par contre, il est toujours d'actualité de renforcer nos actions pour arriver à une parité (sans poste gelé) dans les instances dirigeantes et détecter des femmes potentiellement à prendre des responsabilités techniques, soit au niveau de la Fédération, soit au niveau régional. Les Référentes ou les CRF sont en premières lignes, en coordination avec la ligue, pour ce faire.

Echanges :

Comment développer la pratique de l'Aïkido auprès des Femmes ? D'une manière globale, ce sont les clubs qui sont en premières lignes pour amener plus de femmes à la pratique en mettant en avant des enseignantes femmes, mais aussi en communiquant auprès du public sur notre « spécificité », à savoir l'absence de force et de puissance, l'absence de compétition, la souplesse.

La Ligue doit apporter son aide à ses clubs pour développer tout au long de la saison cette orientation, par des actions concrètes par l'encadrement de stages par des femmes, les repérer, les mettre en valeur....

La communication auprès du public, des médias, des institutions, tant au niveau club que Ligue doit porter sur nos valeurs et nos particularités ; il est nécessaire de se faire connaître auprès des médias et ne pas « se regarder le nombril » en se disant que ce que nous pratiquons est formidable.

Se faire connaître, se faire connaître, se faire connaître....

Et utiliser tous les sujets ou actions pour ce faire : les Journées Portes Ouvertes tout au long de la saison, des soirées à thèmes, les stages, etc.

- **Visualisation à l'écran de la carte de France avec le nom des Référentes.**

Réflexions sur les réponses au questionnaire transmis autour du rôle de la référente. Quelques points développés :

Les circulaires concernant les stages : éviter de mettre en évidence « stage organisé par la « Commission Féminine », mais mettre en avant « stage pour tous » et en nettement plus petit, par exemple (sous l'égide la C.R.F. (C.N.F.)). Y joindre une photo de l'intervenante.

Inviter une autre discipline : Yoga par exemple.

Mettre en place des stages encadrés par une femme ou des femmes. Le rôle de la référente va être d'être vigilante à ce que des enseignantes femmes interviennent en stage de ligue ou autre OT et auquel cas sensibiliser l'ACT ou le président de l'OT à cela.

Proposition d'organiser le stage solidaire le même jour, mais dans toutes les Ligues afin de créer une émulation. Il est nécessaire de **COMMUNIQUER** vers le grand public via les médias ou les institutions (Conseil Départemental, associations œuvrant sur ce thème).

La politique fédérale nationale doit être impérativement appliquée sur l'ensemble du territoire au niveau régional (certains O.T. n'ont toujours pas désigné des référentes ou de C.R.F. (et même n'y voient pas l'intérêt)).

Rappel sur la dénomination de « Référentes » ou « C.R.F. » ? : à l'origine, il n'y avait pas de Commission des Féminines et les anciennes équipes, pour relayer les actions ou la politique fédérale dans ce domaine, avaient mis en place des référentes, d'abord sur les interligues, ensuite sur chaque Ligue (enfin a tenté de mettre en place...); dès que plusieurs personnes pouvaient s'investir, il était alors recommandé de mettre en place une véritable Commission Féminine qui pouvait alors, soit auprès du Comité Directeur de la Ligue, soit auprès de la Commission Technique, être le relai au niveau local de la Commission Nationale : s'il n'y a qu'une seule personne = une référente ; si plusieurs, création d'une Commission.

Autres actions locales :

Détecter le potentiel sur le territoire, soit en niveau technique, soit au niveau de l'instance dirigeante (Anne-Laure rappelle que tous les postes femmes ne sont pas pourvus à la suite des dernières élections et que ces postes sont donc « gelés » !).

Insister pour intégrer les équipes (commission technique) ; certaines référentes ne sont pas reconnues par la Ligue et font ce qu'elles peuvent seules....

Proposer des démonstrations ou autres actions dans les écoles et les collèges.

Inviter les pratiquantes gradées à s'inscrire aux Ecoles de Cadres, au B.F. ou CQP !

Mettre en place les J.P.O. de mars auprès des clubs, les inciter à s'inscrire, développer des actions entre divers clubs.

Proposer des rencontres inter disciplines.

Assurer une présence auprès des instances dirigeantes de l'O.T.

Plus aucune question n'étant abordée, Anne Laure Gaillard lève la séance en adressant ses remerciements. La CNF se chargera d'établir une sorte de fiche de route, à partir de ce qui a été dit en réunion, pour que le rôle de la référente soit un peu plus compris par tous.

16h30-17h30 : Temps d'échange sur le tatami :

Marie-Pierre nous propose un atelier sur la base de la marche des privilèges avec l'idée de se projeter dans un profil existant dans le milieu de l'aïkido.

Très belle idée qui permet à chacun de se mettre à la place des hommes ou des femmes et d'imaginer comment une femme ou un homme se sent par rapport à une situation.

Tout le monde commence sur la même ligne. A chaque affirmation dans laquelle le personnage se reconnaît, la personne fait un pas. Cela permet de prendre conscience des inégalités sur le tatami en fonction de qui nous sommes.

L'exercice est très bien reçu. La majorité des participants aimeraient le partager en d'autres occasions. Nous élargissons les échanges sur les comportements inadaptés dans le sport et sur les outils mis à disposition sur le site fédéral et notamment la charte d'éthique et déontologie.

17h30-18h30 : Initiation Aïkido self défense :

Petite préparation articulaire (poignet et cervicales et lombaires).

Déplacement sur tout le tatami. Prise de conscience de l'espace et des autres. Au stop on s'arrête pour évaluer la distance avec l'autre. Plusieurs fois et observer si ça s'ajuste au fur et à mesure.

Ensuite on nous pousse dans le dos, déplacement pour retrouver une distance de sécurité et les mains sont présentes de manière naturelle.

Ensuite par deux, on pousse dans le dos, déplacement et la personne vient poser ses mains. On lève les deux bras pour chasser et déplacement pour se retrouver dans le dos.

Exercice 1 : Les mains sont un peu plus appuyées. On réunit nos mains, et on descend sec et vif sur les bras de l'autre.

Exercice 2 : Contre un mur, étranglement un peu plus oppressant. Gêne au niveau des yeux que l'on recouvre et on profite du relâchement pour chasser les bras de haut en bas et sortir du champ de vision.

Enfin, on reprend exercice 1 pour passer notre bras, contrôler avec poing dans les lombaires et on attrape le maxillaire. Contrôle de la personne debout.

Exercice 3 : Gifle protection avec les deux mains qui entourent la tête et on repousse.

18h40- 19h45 : Pratique :

Suwariwaza enchaînement de 4 exercices : 4 temps différents :

Kokyu ho,

kokyu nage en prolongeant la saisie,

Kokyu nage en coupant au poignet et l'autre main vient au visage,

Et kokyu nage en s'engageant un peu plus

Tachiwaza katadori ikkyo : temps plus direct, plus court,

Nikyo dans le prolongement de l'engagement de l'autre. On recherche ici encore plus de fluidité.

Kotegaeshi : on ne laisse pas la saisie se faire, mobilisation des hanches.

Jyu waza.

DIMANCHE MATIN

9h-11h : Pratique :

Préparation autour des articulations et de l'augmentation du rythme cardiaque puis alternance entre différents ukemi et sollicitation des poignets.

Katadori men uchi : pour toutes les techniques qui vont suivre, proposition de faire l'attaque en deux temps : un premier temps où l'on saisit katadori, ce qui provoque une réaction chez tori avec un atemi au visage et aite se protège avec la main libre pour retrouver le men uchi. En même temps qu'il y a cette réaction, tori sera vigilant au placement à avoir pour amorcer la technique.

Kokyu nage soit en entrant irimi soit en laissant passer en fonction de la réaction de aite.

Ikkyo sur le men uchi.

Ikkyo sur le katadori. Avec le même sens vu précédemment avec kokyu nage.

Shihonage

Enchaînement de coupes avec le bokken seul : gedan, tsuki, shomen, yokomen et on continue en pivotant de 90° jusqu'à faire un tour complet.

Enchaînement à deux avec le ken : Gedan Tsuki shomen tsuki shomen. Idée de rester connecter avec le partenaire. Nécessité pour Tori d'ajuster ses déplacements en fonction de l'intensité d'entrée de aite.

Kokyu ho.

11h-11h30 : Synthèse :

L'expérience sociale autour de la marche des privilèges a permis de visualiser ce que l'on sait déjà et d'accentuer la prise de conscience, notamment pour les hommes présents. Proposition de présenter cette expérience en binôme homme et femme.

Retours positifs sur le déroulement du week-end mais aussi l'ambiance et les propositions effectuées. Les référentes apprécient de se retrouver sur le temps d'un week-end.

Conclusion :

Je tiens à remercier le bureau technique de la FFAB pour la confiance qui m'a été accordée en me missionnant sur ce séminaire.

Je remercie également les membres de la CNF présents qui ont été d'un grand soutien dans le bon déroulement de ce séminaire. L'équipe est complémentaire et très active et c'est toujours un plaisir de se retrouver.

Mes remerciements vont également à tous les participants ayant fait preuve d'intérêt et de motivation durant tout le week-end et avec lesquels les échanges étaient intéressants et positifs. Une mention particulière aux référentes présentes qui ont fait le déplacement et ont été force de proposition.

Anne-Laure Gaillard, chargée de mission