



# Mettre les mecs au tapis

**PÉTANGE** - Parmi les arts martiaux, l'aïkido est traditionnellement le plus prisé des femmes.

Les arts martiaux sont-ils encore seulement une affaire d'hommes? En grande partie oui, pour Frédéric Barnay, professeur au Club Aïkido Pétange. «Cela vaut surtout pour le judo et le karaté. Pour l'aïkido, c'est un peu différent». Et pour cause, la discipline japonaise est traditionnellement considérée comme l'art martial le plus féminin. Au Luxembourg, près d'un adepte sur quatre est une femme. «Dans certains pays, il y a même des cours seulement dédiés aux femmes», poursuit Frédéric.

En matière de sport, les codes masculins et féminins persistent. Dans ce contexte, l'aïkido semble plus correspondre aux attentes des filles. «Il n'y a pas de coups portés comme au karaté. Le travail est aussi très souple», justifie Frédéric Barnay. Un aspect confirmé par les jeunes filles licenciées au club de Pétange, qui trouvent là un bon moyen de s'épanouir physiquement et mentalement. «C'est très utile dans la gestion de conflit. La philosophie de l'aïkido



**VISIONNEZ LES VIDÉOS**  
Des démonstrations et des cours sont à voir

[www.aikido.essentiel.lu](http://www.aikido.essentiel.lu)

Dans cet art martial, les petits gabarits utilisent surtout la force de l'adversaire durant les combats.

nous offre une maîtrise de soi et une confiance qui aident beaucoup dans les relations avec les autres. En aïkido on ne parle pas d'adversaire, mais de partenaire», explique Amandine, 23 ans, qui prati-

que la discipline depuis cinq ans.

Une discipline qui reste toutefois un art martial, comme le confirme Amélie, 17 ans, et près de huit ans d'aïkido au compteur. «Si je devais me

défendre, je saurais le faire. Les techniques de l'aïkido me permettent d'utiliser la force de l'adversaire contre lui. Pour moi, c'est un sport de filles. D'ailleurs, le fondateur avait une carrure assez frêle»

Il paraît que l'aïkido aurait même des vertus esthétiques! «Le pratiquer régulièrement aide à sculpter un joli fessier», plaisante Amélie. Tout bénéficie en somme!

Thomas Holzer

**Le Jeudi 30-05-2013**