



# JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

DU 4 AU 12 MARS 2017



Photographie Cédric CHORT

## Un peu d'histoire...

"La journée internationale des Femmes", dite aussi « *journée des droits des femmes* » ou encore « *journée de lutte pour les droits des femmes* », est née au début du XXIème siècle pour faire face à l'inégalité entre les hommes et les femmes, qui se traduisait à l'époque en Europe, notamment par le non droit de vote pour les femmes.

A ce jour l'inégalité des sexes perdure dans le monde, même si l'histoire a connu des évolutions positives.

## L'Aïkido et la journée internationale des Femmes

La FFAB et la Commission Nationale des Féminines souhaitent contribuer à petite échelle à l'avancée vers l'égalité des sexes et l'autonomisation des femmes. Dans ce cadre la FFAB invite une experte nationale Takamizo Senseï et la CNF propose des journées portes ouvertes à destination des femmes.

L'Aïkido est un art martial Japonais, art de la paix ; il est basé sur le principe de non force, de non opposition face à l'attaque auquel est confronté le pratiquant. Le principe est de guider l'attaque, le mouvement du partenaire vers un déséquilibre pour l'amener, soit à une chute, soit à une immobilisation. Cette discipline martiale, contrairement à beaucoup d'autres, a la particularité de ne pas connaître la compétition, l'objectif étant avant tout un dépassement de soi même et non un dépassement de l'autre.

L'Aïkido de par ses principes est particulièrement adapté à un public féminin. Sa pratique permet très objectivement de développer non seulement des compétences physiques (mobilité du corps, disponibilité, rapidité des mouvements, "écoute", adaptation à l'autre...) mais aussi un "savoir être". En effet, l'Aïkido fondé également sur un travail de respiration, favorise la détente du corps et de l'esprit, il permet de développer la confiance en soi, le bien-être, d'aborder de façon plus sereine et de dépasser les appréhensions face à un contact physique ou à un éventuel conflit.

## Une initiation d'Aïkido gratuite à destination des femmes dans tous les clubs volontaires de la FFAB

La FFAB propose donc aux clubs adhérents et volontaires, d'ouvrir un de leur cours entre :

**le 4 et le 12 mars 2017 à toutes les femmes qui souhaiteraient s'initier à l'Aïkido.**

Le cours en question peut se faire lors d'un créneau habituel, il peut également, si le club le souhaite, se faire à l'occasion d'un créneau exceptionnel qui aura été choisi entre le 4 et 12 mars 2017 inclus.

La FFAB propose aux clubs participants de bénéficier gratuitement de l'assurance fédérale durant ce cours, à la condition que les clubs se soient inscrits au préalable. Les femmes qui viendront s'initier à l'aïkido seront ainsi assurées et ce, même sans certificat médical.

## **Pourquoi participer à cet événement ?**

C'est une occasion enrichissante de participer à une évolution positive des valeurs de notre société concernant l'égalité des droits.

C'est aussi une occasion de plus de faire connaître au grand public notre discipline martiale.

De plus, c'est l'occasion pour les clubs de bénéficier d'une plus grande visibilité sur leur territoire.

Nous encourageons donc chaleureusement les clubs de la Fédération à y participer.

## **Comment y participer ?**

Si vous êtes un club et que vous souhaitez participer à l'événement, **merci de vous inscrire avant le 25 février 2017**, soit :

- Directement en ligne en cliquant sur ce lien : ICI ([https://docs.google.com/forms/d/1JvSGK64zbqFhzSjpEIS2\\_leTlPKzJ\\_tvGVxQ9ee87V4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1JvSGK64zbqFhzSjpEIS2_leTlPKzJ_tvGVxQ9ee87V4/edit))
- Soit en téléchargeant et en nous renvoyant rempli et signé le bulletin d'inscription (voir ci-dessous) à l'adresse postale suivante : Youlika MICHALSKI 51, rue de l'Abbaye 59120 Loos - ou par mail à : [feminines@ffabaikido.fr](mailto:feminines@ffabaikido.fr)

Pour tout renseignement ou question n'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse suivante : [feminines@ffabaikido.fr](mailto:feminines@ffabaikido.fr).