Journée contre les violences faites aux femmes - informer, protéger, éduquer...

*Article d'**Isabelle Murat**, membre de la commission mixité-parité, enseignante à l'Aïkido club de Plescop.*

La commission parité-mixité, communément appelée commission féminine au plan fédéral et national, est constituée d'une part pour répondre aux engagements de la fédération et aux exigences gouvernementales relatifs à la lutte contre les discriminations, les incivilités, les violences et le harcèlement dans le sport. Ses missions visent également à rendre l'aïkido visible aux yeux de tous et accessible à tous.

Lors de la mandature 2020-2024, la commission a travaillé sur plusieurs actions. Une **« Charte de bonne conduite en aïkido »** a été rédigée. Son but est de combattre les comportements déplacés, de lutter contre les gestes, attitudes ou remarques qui, lors de la pratique, semblent anodins et passent inaperçus pour la plupart des gens, mais peuvent s'avérer blessants pour des personnes plus fragiles ou à la sensibilité exacerbée. Il a été également défini un
« Logigramme d'action en cas de comportement indésirable » qui permet de savoir comment agir selon les situations, vers quelles instances se diriger. Enfin une **vidéo** a été réalisée pour la promotion de l'aïkido pour tous (disponible sur le site et la chaîne YouTube de la ligue).
Pour la mandature 2024-2028, la commission parité-mixité choisit de se focaliser sur le plan ministériel 2023-2027 pour l'égalité entre les femmes et les hommes qui s'intitule « Toutes et tous égaux ». Son premier objectif est d'**installer des mesures correctes mobilisables rapidement pour détecter, accueillir, écouter et protéger les femmes qui subissent des violences**.

Quelques chiffres permettent de comprendre l'urgence de la situation et la nécessité d'agir.
-En 2024 environ **382 000** femmes ont subi des violences physiques.
-En 2025, **104 210** femmes ont subi des violences sexuelles (*Service statistique ministériel de la sécurité intérieure (SSMSI) Interstats Info Rapide n°47, 27 février 2025)*.
-Une étude met en exergue « une véritable acceptation de la violence » dans le milieu du sport. Selon une enquête menée en 2024 et révélée le 15 janvier, **58 % des sportives et sportifs disent avoir vécu au moins une fois des actes de violence**. (*Le Monde.*17 janvier. 2025*)*.
-**710** signalements ont été enregistrés en 2023, **293** agresseurs étaient des éducateurs sportifs (*ministère des Sports, de la jeunesse et de la vie associative*).
-**230 000** femmes majeures déclarent avoir été victimes de violences sexuelles.

Plusieurs pistes d'action sont mises en place par l'état : protéger, éduquer, former, mais aussi répondre à l'urgence, accueillir, accompagner et aider à la reconstruction.

Au niveau de la FFAB une Commission contre les violences et le harcèlement a été constituée. Elle travaille sur 3 axes : prévenir et informer, former, accompagner les victimes et sanctionner les acteurs.
Dans le cadre de la **journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes** (25 novembre 2025) et celle **pour le droit des femmes** (8 mars 2026), la commission parité-mixité de la ligue de Bretagne d'aïkido propose de travailler sur les premiers axes de la commission fédérale :
-informer, prévenir (faire intervenir des associations spécialisées, communiquer et proposer des actions lors de ces journées),
-former (encourager les enseignants à se certifier à l'aïki-self défense, organiser des formations décentralisées en lien avec actions menées par la fédération) dans le but d'aider à la reconstruction, à rendre les femmes plus sûres d'elles, à se protéger (accueillir plus de femmes dans les dojos notamment celles qui ont subi des violences)

Concrètement la commission parité-mixité propose de communiquer sur les actions que mèneront les clubs localement sur une période de 15 jours à l'occasion des journées du 25 novembre 2025 (du **17 au 30 novembre 2025**) pour l'élimination des violences faites aux femmes et celle du 8 mars 2026 (du **1er au 13 mars 2025**) pour le droit des femmes, **cours gratuits, cours initiation d'aîkido** ou **aiki-self défense**. Les actions des clubs seront recensées sur le site de la ligue et communiqués aux institutions régionales (préfecture, délégation régionale pour le droit des femmes), des **flyers numériques** seront mis à disposition et pourront être imprimés pour la communication. Par ailleurs la commission soutient les enseignants qui souhaitent se former à l'aiki self défense.
Lors de ces journées, les clubs participent à la sensibilisation à ce type de violences qui se retrouvent dans le cadre familial, sur le lieu de travail, dans les transports en commun, sur les réseaux sociaux mais aussi malheureusement, dans le domaine du sport. Ces violences peuvent être physiques, verbales, psychologiques, sexuelles. Tout un chacun doit en être conscient afin de les éviter et de les prévenir en cas de constat.

L'aïkido s'inscrit pleinement dans ce projet car il permet le développement personnel, le bien-être physique et mental. Cet art martial ne s'appuie pas sur la force brute, au contraire, il met l'accent sur la non résistance, l'aïkido enseigne comment utiliser l'énergie de l'adversaire contre lui-même. Ainsi toutes les personnes, quel que soit leur âge ou sexe, leur condition physique, quelle que soit leur démarche, pour diverses raisons personnelles ou pour répondre à un contexte professionnel peuvent accéder à cette pratique. Il s'agit de jouer avec les forces et faiblesses du corps humain, tout en respectant son partenaire et dans d'autres contextes maîtriser son agresseur sans lui infliger de blessures graves.

Dans un dojo les femmes trouvent un environnement bienveillant et inclusif où elles peuvent se sentir à l'aise pour pratiquer. Le respect fait partie des valeurs de l'aïkido. Le sensei (enseignant) dispense des conseils personnalisés qui permettent de surmonter ses défis, prendre confiance en soi, être plus fort mentalement, de développer des aptitudes en termes de posture, de vigilance de confiance en soi.

A nous de montrer que cet art est avant tout un art martial, tourné vers la paix, le respect de soi et d'autrui, mais aussi le bien-être et le développement physique et mental. Que chaque pratiquant puisse imaginer son avenir dans la discipline en toute équité et sécurité, et transposer les bienfaits et les valeurs de l'aïkido dans son quotidien.