

**\*\*\*Entretien avec Marion Gourdel\*\*\***

**1- Quand as-tu commencé à pratiquer l'Aïkido ?**

*Il y a 4 ans. Mon tout premier cours d'aïkido était en septembre 2016.*

**2- Qu'est-ce que tu recherchais en débutant l'Aïkido ?**

*Je voulais apprendre des moyens, des techniques, des astuces pour pouvoir me défendre toute seule. Je recherchais également une activité qui me permettrait de me dépenser, sans compétitions.*

**3- Qu'est-ce que l'Aïkido t'a apporté jusqu'à aujourd'hui ?**

*Une ouverture d'esprit. Une façon de voir les choses différemment. Un peu plus de confiance en moi. Tellement de bons moments .*

*Je me souviens aussi que j'étais impressionnée (et je le suis toujours d'ailleurs) de voir des démonstrations à vitesse réelle entre gradés. C'est magnifique à voir.*

**4- Est-ce que l'Aïkido a une influence dans ta vie de tous les jours ?**

*Oui, par rapport à mon maintien, au fait de bien utiliser son corps sans se faire mal. Cela m'a permis aussi d'apprendre à prendre du recul sur certaines choses du quotidien. J'ai aussi acquis des réflexes dans mes déplacements.*

**5- A qui conseillerais-tu l'Aïkido et pour quelles raisons?**

*A tout le monde. Grands et petits. Les principes que l'on apprend, que ce soit des mouvements, des déplacements ou des idées transmises. On acquiert des réflexes qui seront toujours utiles. Même si on ne s'en rend pas compte, au quotidien cela peut être utile.*

**6- Tu as pratiqué pendant des années le Judo, ferais-tu un ou des parallèles entre les deux disciplines ? Ton expérience en Judo t'a-t-elle aidée en Aïkido ?**

*De ma vision, le judo est visuellement plus violent. Ce ne sont pas les mêmes moyens de défense. Non, cela ne m'a pas aidée car il y avait beaucoup d'années écoulées entre les 2 activités. De plus, le but recherché ainsi que les moyens de défense sont différents.*

**7- Que retiens-tu de la philosophie de l'Aïkido ?**

*C'est un état d'esprit basé sur le respect du partenaire et une relation de confiance entre les pratiquants. Le but n'est pas de mettre son « adversaire » au tapis mais de trouver des moyens de rester avec, de suivre et garder en tête que la situation peut être retournée à tout moment. La force physique n'est pas nécessaire pour pouvoir se défendre.*

**8- Le fait d'être une femme dans une discipline martiale t'a-t-il apporté des contraintes ?**

*Non pas de contraintes particulières. Certains hommes sont plus doux lorsqu'ils pratiquent avec des femmes. D'autres peuvent utiliser leur force pour montrer que soit ça ne passera pas car il y a un mouvement qui est mal fait, soit chuter car le mouvement est réussi. C'est amusant de pouvoir constater les deux.*

**9- Peu de temps après ton arrivée dans le club, tu as été élue secrétaire du Bureau de l'association, tu n'es plus à ce poste aujourd'hui mais restes membre du Comité de Direction, comment vois-tu l'investissement associatif ?**

*Pour moi c'est quelque chose d'important car sans cet investissement, il n'y a plus de club. Je trouverais ça dommage. On a tous une vie à côté du club. Un travail, une famille, une autre activité sportive, des contraintes ...*

*Mais si tout le monde peut mettre un petit peu du sien, on pourrait aller très loin. Ce ne sont pas des tâches difficiles en soi. Il ne faut pas se faire une montagne en se disant que c'est difficile, ce n'est pas dans mes compétences. Juste de l'aide de temps en temps est la bienvenue.*

**10- Au-delà de la pratique, qu'est-ce que tu retiendrais de la vie du club ?**

*C'est un club génial dans lequel il y a un super état d'esprit. Je prends plaisir à aller sur le tatami autant que de retrouver les personnes du club. Il y a beaucoup de moments conviviaux. Gardons cette force.*

**11- Vois-tu des axes d'amélioration pour l'association ?**

*Parler plus souvent du lien qu'il y a entre les clubs, rappeler qu'il y a la possibilité d'y aller à plusieurs. Cela permettrait de motiver plus de personnes.*