

L'utilisation de la force en Aïkido

A propos de la force, peut-être pourrions-nous définir ce que c'est ?

Du point de vue physiologique, un muscle est actionnable s'il dispose d'énergie (métabolisation par le corps de différentes substances chimiques).

Une action musculaire produit une force qui est totalement inutilisable si elle n'est pas combinée à une vitesse, la multiplication des deux s'appelle la puissance, définie du point de vue sportif par la capacité du système neuromusculaire à surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible.

Un exemple sportif : si un cycliste appuie fort sur les pédales et actionne rapidement les jambes, il développe beaucoup de puissance, s'il appuie plus fort et actionne les jambes moins vite, il développe la même puissance et s'il appuie moins et actionne plus les jambes, il développe toujours la même puissance.

Bon et l'aïkido dans tout ça me direz-vous ! et bien c'est le dernier exemple du cycliste qui nous intéresse bien qu'il ne s'agisse pas d'aller le plus vite possible.

Effectivement dans notre pratique, nous nous efforçons d'être le plus efficace possible à moindre coût énergétique et on peut aisément constater qu'à chaque fois qu'on "force" on est à l'arrêt ou pratiquement à l'arrêt !! la force que nous produisons à ce moment-là devient inefficace. Il convient donc de bouger globalement le corps, on parlera de coordination, pour ne pas agir plus qu'il n'en faut avec les bras et ainsi éviter l'opposition, ce qui au passage favorisera la capacité de relâchement.

En ce qui concerne la remarque d'Étienne, bien entendu la station debout demande des muscles en action mais l'énergie qui y est consacrée est réduite au strict nécessaire, pas de force inutile, pensez au geste que vous faites machinalement pour chasser un insecte à proximité de votre visage (ou réajuster une mèche de cheveux !), là encore pas de force inutile.

Ce qui permet de revenir sur la remarque de Véro à propos du choix des mots, je crois que c'est bien de la force (au sens physique, mécanique) dont on parle, alors probablement il faudrait nous mettre d'accord sur une définition commune.

Eric MARCHAND