



ASSOCIATION TRANSFRONTALIERE D'AIKIDO

LE BUT DE L'ASSOCIATION BELGO-FRANCAISE EST
LA PROMOTION ET VULGARISATION DE L'AIKIDO.



Le Code d'Honneur de l'Aikido

Respect d'autrui, respect de soi-même, respect du groupe.

"Aïki n'est pas l'art de la bataille avec l'ennemi, ce n'est pas une technique de destruction de l'adversaire, c'est la voie de l'harmonisation du monde qui fait de l'humanité une seule nation."

0 Senseï

«Ce chapitre est essentiellement destiné à donner des conseils aux débutants qui y trouveront des renseignements de base sur le comportement à adopter dans leur pratique. N'en faisons pas «les tables de la Loi» mais recherchons-en le sens profond. Les règles et conseils dans cette plaquette sont nombreux, mais ils vous apparaîtront dans leur signification et leur intérêt au fur et à mesure de votre pratique.»

Un coup en Aïkido peut décider de la vie ou de la mort. Durant la pratique, obéissez aux instructions de celui qui dirige le cours. Ne transformez pas la pratique en un absurde test de force !



L'Aïkido est une voie qui permet de s'unifier à tout son environnement. Même avec un seul adversaire, il faut se préoccuper de ce qui se passe autour de soi.

Il faut travailler dans la joie !

Les enseignements de celui qui donne le cours ne représentent qu'un fragment de l'Aïkido. Quand, par la recherche

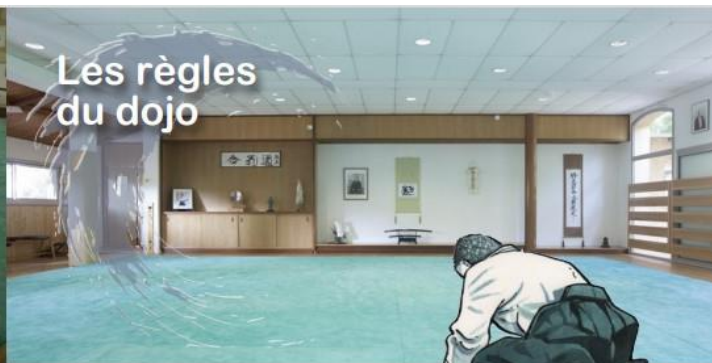
et l'entraînement quotidien et constant de soi-même, vous serez parvenu à la connaissance par le corps, le véritable usage des merveilles de l'Aïkido vous sera permis.

L'entraînement quotidien commence par des exercices qui sont déjà de l'Aïkido. Ensuite on pratique de plus en plus intensivement sans dépasser ses limites, ce qui permet à des personnes seniors de pratiquer sans risque de se blesser et d'atteindre le but de la pratique.

L'Aïkido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme «au cœur droit».



Les règles du dojo



Le dojo est le lieu où s'entraînent les pratiquants d'arts martiaux. Des tatamis sont disposés au sol afin de permettre les immobilisations et les chutes sans risque de se blesser.

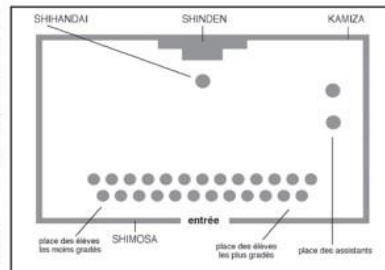
Sur le mur d'honneur du dojo, du côté de la Kamiza (place d'honneur), se trouve un kakemono, rouleau où figure traditionnellement la calligraphie AIKIDO ou une calligraphie japonaise donnant l'axe de réflexion de l'année. Saluer le kakemono et les pratiquants en début et en fin de séance fait partie des règles, plus précisément de l'étiquette (Reishiki) de l'Aïkido.

On peut aussi saluer le portrait du créateur de l'Aïkido et celui de Maître Tamura qui l'a développé en France.

L'étiquette est ce qui fixe les règles de vie indispensables à l'harmonie du groupe. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie est essentielle à la sécurité de chacun. De plus, le dojo lui-même doit être considéré et entretenu. L'enseignant (senseï, «celui qui est sur la voie depuis plus longtemps») se doit d'être également respecté autant que lui-même vous respecte. Il est traditionnellement salué en début et fin de cours. Lorsque l'enseignant dispense le cours, chacun doit écouter avec intérêt afin de permettre à toutes et tous de progresser

dans le calme et de garder une bonne entente au sein du groupe.

La même bienveillance doit être observée entre élèves, qui ne sont pas là pour se mesurer entre eux mais pour améliorer sans cesse leurs techniques et progresser sur le chemin de l'Aïkido ! Par cette pratique exigeante d'un Budo, sincère et sans compromission, l'Aïkido tend à forger des femmes et des hommes «au cœur droit».



Les Fondations

D'après TAMURA Senseï, 8e dan

Observations d'après des références de Michel Venturelli, 6e dan

Altitude
Posture
Position
Pose

SHI = forme, figure, taille
SEI = force, vigueur

Rechercher : une altitude correcte, tête, bassin, l'équilibre dans l'action
Pieds = SAN KAKU HO

HAKU : KO = expirer
SUU : KYU = inspirer

Respiration abdominale

Rechercher : respiration abdominale, épaules basses
contact et travail avec respiration de l'autre (inspiration/expiration)

KAMAE = construction, garde
- construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive
- contient les pouvoirs du Ki et le pouvoir de percevoir tous les détails

Indications : construction de travail
amener à attaquer selon la forme désirée
état de SEN HO SEN (avant l'autre)

SHISEI

attitude à respecter
tête dans l'axe de la colonne vertébrale
épaules détendues
coudes près du corps
dos droit
souple sur les articulations des genoux
genoux orientés vers l'extérieur
regard et visage décontractés
bouche fermée

KOKYU

maîtriser
respiration normale
(éviter halètement, essoufflement)
car effort max. = résultat mini.
expiration = soulagement

KAMAE

garder
détente et souplesse
attention constante
garder son naturel
sa construction sa préparation
bannir l'attente avec inquiétude

MA AI

C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aïte et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le ma ai n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des coeurs dans l'espace. Si j'ai peur, l'espace semble trop petit, si j'ai trop confiance, l'espace semble trop grand. Le ai de ma ai est le même que le ai de Aïkido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser...
Ma ai est donc l'espace qui naît du coeur et de l'esprit, de soi-même et de l'autre, et les englobe tous deux dans une évolution constante vers la position la plus avantageuse.

IRIMI

rechercher
l'entrée sans opposition à l'autre
créer la fusion avec l'autre
la coordination, l'association

IRI = passer l'entrée de la maison
y pénétrer, y être invité
MI = idée d'enfant dans le ventre de sa mère (corps)
IRIMI = mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire.

Irimi est réalisé après l'engagement de Aïte

TENKAN

TEN = transposer, changer
évoluer > mue
KAN = échanger
TENKAN = pivoter, changer de direction
IRIMI et TENKAN sont l'endroit et l'envers d'une même chose

contrôler :
l'équilibre, la respiration
le travail des hanches
avancer, entrer, attaquer sans peur
centré = bon Shisei
être présent : disponible
être dans le temps
bonne coordination
mouvements continus sans saccade

Note : bon Shiseï, bon Kamae =
harmonisation et mouvements d'un seul jet

URA / OMOTE

Une technique en Aïkido a deux aspects : ura waza et omote waza.
Ura représente principalement l'envers, le verso, l'aspect caché des choses.
Omote représente l'endroit, la surface, l'extérieur, l'aspect apparent des choses.
Plus simplement, on dira omote waza des techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et ura waza des techniques exécutées en entrant derrière l'adversaire.

TAÏ SABAKI

TAÏ SABAKI
TAI = le corps
SABAKI = esquiver, tourner

rétablir la situation à son avantage
renverser la situation
perturber l'action de Aïte, action de l'amener et de le contrôler

exploiter :
MA AI et KAMAE
équilibre - positionnement
le juste déplacement ni trop "lourd" ni trop "long"
relation avec Aïte ni trop précoce ni trop tardive
réflexes : engagement juste au bon moment

Rechercher : Shisei - Kamae - Irimi = ensemble

ATEMI

ATEMI = ancien Budo
Frapper les points vitaux de l'adversaire pour provoquer la blessure ou la mort
But : dominer la volonté de Aïte
provoquer une douleur
perturber la concentration
stopper l'intention d'action

Bonne entrée = MA AI SAN KAKU
MA AI = distance (des corps et des esprits) - SAN KAKU = 3+côtés = position triangle

KOKYU RYOKU

KO = expirer ; KYU = inspirer
RYOKU = force, puissance
→ Energie de l'univers :
dominer via
apprendre par le corps via
exercices quotidiens
sans Kokyu = technique vide

à voir :
épaules normales
respiration tendue sans blocage
le déséquilibre vers l'avant ou l'arrière
travail souple, ni musculaire, ni rigide

Rechercher : la fluidité du geste - canaliser l'énergie / stabilité = puissance



Ethique et Déontologie

RESPECT

Je me respecte moi-même.

J'adopte avec les autres un comportement respectueux (je fais preuve de civilité).

Je respecte les règles et l'environnement (je fais preuve de civisme).

HARMONIE

Je promeus l'inclusion.

Je favorise l'accès de toutes et tous à la pratique et au fonctionnement associatif.

Je promeus la cohésion associative et fédérale.

J'adopte une attitude fraternelle et bienveillante envers toutes et tous par l'entraide, la coopération et la mutualisation.

ENGAGEMENT

Je m'engage dans la pratique et la fais disparaître dans ma vie quotidienne.

Je m'engage dans la vie associative et la vie civile.



Débuter en Aïkido

Vous êtes inscrit(e) et vous pratiquez régulièrement : vous faites désormais partie du club. Il est d'usage que les membres s'appellent par leur prénom et se tutoient. C'est la marque de l'adoption et de la camaraderie réciproque.

Au cours des ans, vous aurez 6 degrés "kyu" à atteindre pour accéder au premier dan (vous aurez encore besoin de longues années de pratique pour obtenir plusieurs "dan"). Il ne faut en aucun cas considérer ces kyu dans un sens hiérarchique. Ce ne sont que des signes extérieurs sans importance, qui ne sont là que pour vous indiquer les paliers que vous franchissez dans votre pratique.

L'image du club, c'est aussi le reflet de vous-même. De votre comportement dépendra l'atmosphère qui se dégagera du club et qui donnera envie à d'autres de pratiquer. Vous avez dès à présent la lourde tâche de devenir vous-même un modèle pour les futurs pratiquants. Vous devrez les accueillir et leur ouvrir la "voie" comme les anciens l'ont fait pour vous.

La voie est longue et parsemée de moments de découragement. L'acceptation des corrections que l'on apportera à votre attitude et vos mouvements facilitera votre progression.



Sachez aussi qu'il est important d'associer des stages à la pratique régulière au club. Ils vous permettront de rencontrer d'autres enseignants, généralement hauts gradés et d'autres pratiquants. La pratique exclusive au club, si elle est irremplaçable, peut aussi devenir une impasse si l'on n'y prend garde.

Les grades KYU sont délivrés sur un examen technique reprenant les connaissances et applications de celles-ci. Le grade est validé et pointé dans le carnet de grade du candidat par un des responsables techniques de l'ATSR.

Les grades DAN sont attribués sur examen techniques devant le référent technique national.



4 COUPS PORTÉS DE FACE



SHOMEN UCHI
Coupe venant de face
sur le haut de la tête
SHO : de face
MEN : tête
UCHI : couper

YOKOMEN UCHI
Coupe sur le côté de
la tête
YOKO : côté
MEN : tête



MAE GERI
GERI : coup de pied
MAE : devant

CHUDAN TSUKI
Coup de poing bas
(à hauteur de buste)
JODAN TSUKI
Coup de poing haut
(à hauteur de visage)



5 SAISIES ET COUPS PORTÉS DE FACE



KATA DORI MEN UCHI
Saisie de l'épaule et
coupe sur le haut de
la tête

MUNA DORI MEN UCHI
Saisie des revers à une
main et coupe sur la
tête

SODE DORI JODAN TSUKI
Saisie de la manche
et coup sur la partie
supérieure du corps

6 SAISIE ARRIÈRE ET COUPS PORTÉS DANS LE MÊME TEMPS



USHIRO ERI DORI MEN UCHI
Prise de col
par l'arrière
et coupe sur
la tête

Les techniques

OMOTE = direct, de face - positif / **URA** = dos, face cachée - négatif
WAZA = technique
TACHI WAZA = technique debout
USHIRO WAZA = technique sur attaque arrière
SUWARI WAZA = technique assise (à genoux)
HANMI HANDACHI WAZA = technique à genoux sur attaque debout
TORI = celui qui exécute
AITE = à la fois partenaire et adversaire (nommé aussi **UKE** = celui qui subit)

1 TECHNIQUES DE BASE

IRIMI NAGE
Projection en entrant dans le
centre (IRI = centre MI = corps)
Exemple : saisie de la nuque de
Aite, déséquilibre par déplacé-
ment en pivotant à 180°
(TENKAN), contrôle de son cou en
poussant vers sa nuque



KOTE GAESHI
Torsion du poignet
KO = petit
TE = main
GAESHI = torsion
Exemple : petit cercle autour
du poignet, enroulement du
poignet sur lui-même

SHIHO NAGE
Projection dans toutes les
directions
SHI = 4
HO = direction
NAGE = projection
Exemple : saisie du poignet,
déséquilibre passage sous le bras
et torsion du poignet du haut vers
le bas - coupe de sabre





KOKYU NAGE

Projection par expansion de l'énergie potentielle interne
 KO = expire, KYU = inspire,
 NAGE = projection
 Exemple : utilisation du dynamisme de Aïte sans sollicitation des techniques de base ou d'immobilisation

TENCHI NAGE

Projection bras en extension, l'un - ciel, l'autre - terre
 TEN = ciel
 CHI = terre
 NAGE = projection
 Exemple : entrée sur le côté de Aïte avec une main vers le ciel et l'autre vers la terre



KOSHI NAGE

Projection de hanches
 KOSHI = hanches
 Exemple : projection en se servant des hanches



USHIRO KIRI OTOSHI

Projection arrière par traction vers le bas
 USHIRO = arrière
 KIRI = couper
 OTOSHI = tomber



SUMI OTOSHI

Projection par action sur le côté et contrôle des jambes
 SUMI = coin, angle
 OTOSHI = tomber
 Exemple : même entrée que TENCHI une main vers le bas mais descente sur les genoux balayage des jambes de Aïte avec l'autre main



KOKYU HO

Exercice d'expansion de l'énergie interne
 KO = expire, KYU = inspire,
 HO = méthode, loi
 Exemple : se pratique principalement à genoux, saisie des poignets, poussée vers les épaules

JUJI GARAMI

Projection sur bras liés en croix
 JUJI = croix, GARAMI = lier, nouer, maintenir
 Exemple : saisir les bras en les croisant, projection en avant



AÏKI OTOSHI

Exemple : sur attaque USHIRO RYO KATA DORI de Aïte, saisie des genoux de Aïte, projection vers l'arrière

HIJI KIME OSAE

Immobilisation par blocage du coude en action inverse
 HIJI = coude
 OSAE = immobilisation.
 Exemple : contrôle du bras de Aïte qui reste tendu, arm-lock au niveau du coude en descendant vers le sol l'épaule de Aïte



2 TECHNIQUES D'IMMOBILISATION



IK-KYO

1er principe :
contrôle du coude
poussée vers la tête
en cercle



NI-KYO

2e principe : même mouvement que IK-KYO avec sollicitation des articulations du poignet, du coude et de l'épaule



SAN-KYO

3e principe : IK-KYO avec contrôle du tranchant de la main de Aïte et mouvement de vrille



YON-KYO

4e principe : IK-KYO avec application sur la face interne de l'avant-bras de Aïte d'une pression avec la première phalange de l'index...
Mouvement de sabre



GO-KYO

5e principe : technique particulière sur attaque au couteau, même principe que IK-KYO (ura) mais contrôle du poignet différent

Images tirées de l'ivret fédéral FFAB.

3 AUTRES TECHNIQUES



UCHI KAÏTEN NAGE et SOTO KAÏTEN NAGE

Projections rotatoires par l'intérieur (UCHI), par l'extérieur (SOTO)

UCHI KAÏTEN SANKYO

Immobilisation par l'intérieur combinée de UCHI KAÏTEN et de SANKYO

UDE KIME NAGE

Projection en avant par blocage du coude
UDE : bras

KIME NAGE : projection

Exemple : même départ que SHIHO NAGE, arm-lock du bras de Aïte et projection



Les méthodes d'attaque

1 SAISIES FACE À L'ADVERSAIRE



AÏ HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet opposé
AÏ HANMI : même garde
KATATE : poignet
DORI : saisie



GYAKU HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet
correspondant
GYAKU HANMI :
garde inverse



KATA DORI Saisie au niveau de l'épaule SODE DORI Saisie au niveau du coude



MUNA DORI

Saisie du revers à une main



RYOTE DORI Saisie des deux poignets

RYO SODE DORI

Saisie au niveau
des deux coudes

RYO KATA DORI

Saisie au niveau
des deux épaules

KATATE RYOTE DORI

Un poignet saisi par deux mains



2 SAISIES ARRIÈRE - USHIRO WAZA



USHIRO RYOTE DORI

Saisie des poignets par
l'arrière
USHIRO : derrière
RYO : deux
TE : poignets
DORI : saisie

USHIRO RYO HIJI DORI

Saisie des coudes par
l'arrière (manches)



USHIRO RYO KATA DORI

Saisie des épaules
par l'arrière



USHIRO ERI DORI

Saisie du col par
l'arrière



USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

D'une main, saisie d'un
poignet par l'arrière ;
de l'autre, étranglement
par la saisie du revers
du keikogi
KUBI : cou
SHIME : étrangler



USHIRO HAGA JIME

Enlacement de la
poitrine par l'arrière
JIME : étrangler

3 SAISIE LATÉRALE

HANMI HANDACHI WAZA KATATE DORI

Technique à genoux sur attaque
debout par saisie d'un poignet
HAN : moitié
MI : corps
DACHI : debout

