



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.

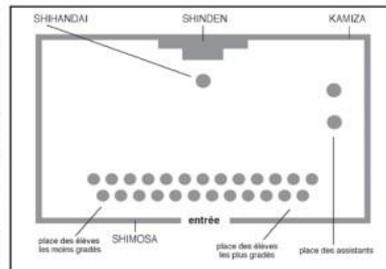
Sur le mur d'honneur du dojo, du côté de la Kamiza (place d'honneur), se trouve un kakemono, rouleau où figure traditionnellement la calligraphie AIKIDO ou une calligraphie japonaise donnant l'axe de réflexion de l'année. Saluer le kakemono et les pratiquants en début et en fin de séance fait partie 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 = ferme, figure, taille  
SEI = force, vigueur

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

HAKU : KO = expirer  
SUJU : 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

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

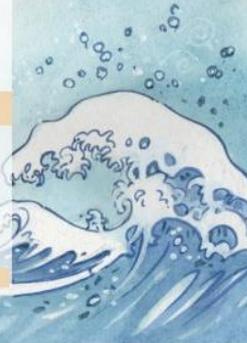
Bonne entrée = MA AI SAN KAKU  
MA AI = distance (des corps et des esprits) - SAN KAKU = 3+côtés = position triangle

## 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

**V**ous 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 mou-  
vement que IK-KYO avec  
solicitation des articula-  
tions du poignet, du coude  
et de l'épaule



### SAN-KYO

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



### GO-KYO

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



### YON-KYO

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

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'inté-  
rieur 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

