

合気道

AÏKIDO GUIDE DU DÉBUTANT



LA CONFIANCE EST EN MOI

www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr



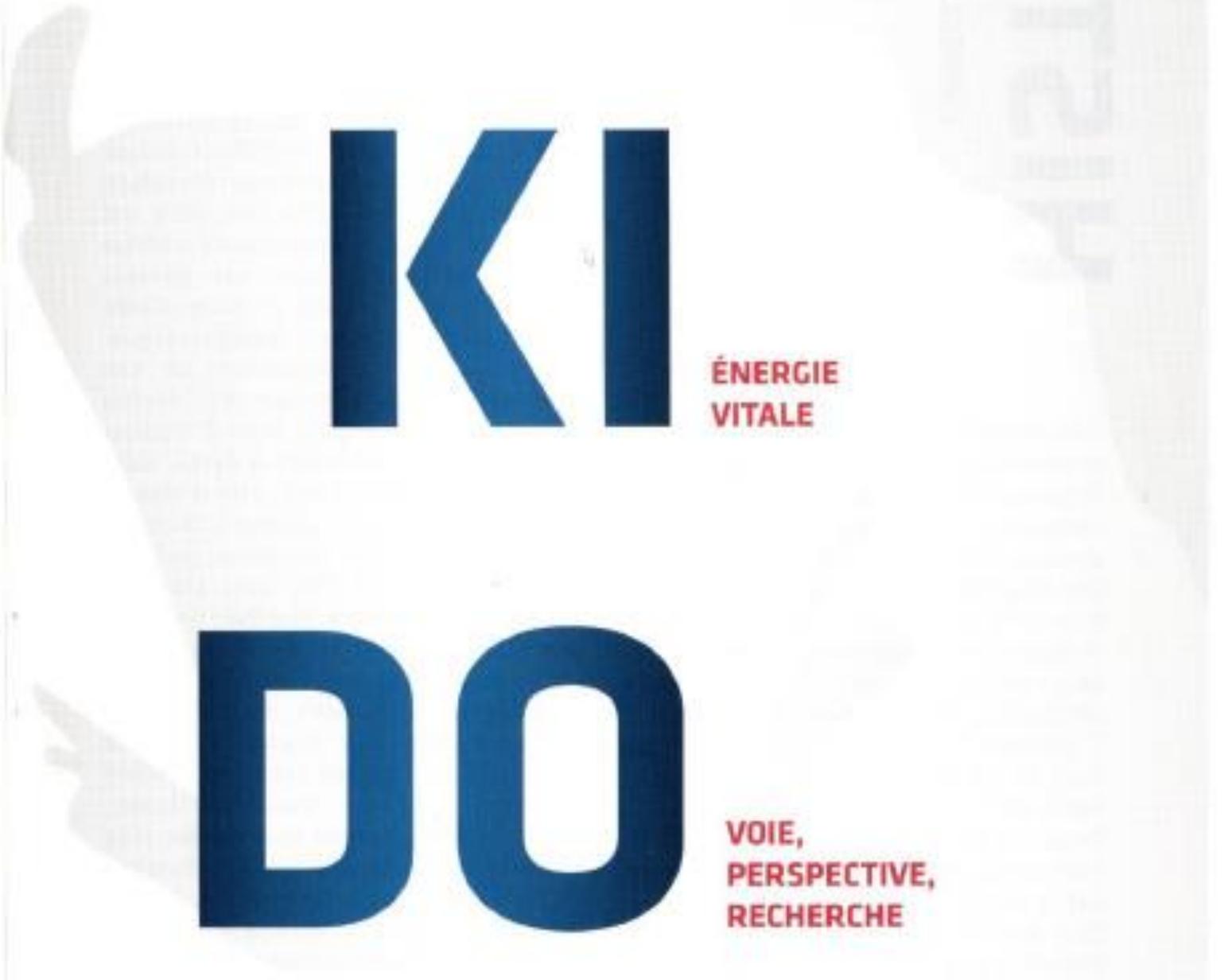
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

PREAMBULE

Vous venez d'adhérer à un club d'Aïkido affilié à la F.F.A.A.A., et, sans doute, vous posez-vous une foule de questions sur cette discipline et êtes-vous plein-e d'impatience à en posséder la technique... Votre professeur est là pour répondre à vos attentes, et ce petit livret, qui vous accompagnera dans vos premiers pas, n'a d'autre ambition que de fixer certains points d'information importants et de vous aider à mémoriser toute la terminologie. Nous vous souhaitons une pratique pleine et fructueuse.

QU'EST-CE QUE "AÏKIDO"
VEUT DIRE ?

"Recherche pour l'unification des énergies vitales".



Aï

**UNION,
UNIFICATION,
HARMONIE**

KI

**ÉNERGIE
VITALE**

DO

**VOIE,
PERSPECTIVE,
RECHERCHE**

HISTORIQUE

L'AÏKIDO A ÉTÉ FONDÉ PAR MORIHEI UESHIBA.

il est de faible constitution, souvent malade et très nerveux. Dès son plus jeune âge, il est fortement attiré par la religion. Ses parents l'encouragent à poursuivre des activités physiques, telles que le Sumo et la natation afin d'équilibrer cette tendance. À vingt ans, il se rend à Tokyo et passe ses soirées à étudier les anciennes techniques de Ju Jitsu, en particulier celle de l'École Kito, sous la direction du Maître Tozawa. Parallèlement, il pratique le Ken-Jutsu (sabre) dans un Dojo de Shinkage ryu (École Shinkage). Après être tombé malade, il décide de se forger un corps neuf et solide. Il s'astreint à un entraînement dur et progressif basé sur la condition physique et la force pure. Bien que de petite taille (1,54 m), il est beaucoup plus fort que la moyenne. Mais,

**L'Aïkido a été fondé par Morihei Ueshiba.
Né le 14 décembre 1883**

la seule force physique ne le satisfaisant pas, il se rend à Sakai, afin d'y étudier le sabre de l'École Yagyu sous la conduite de Maître Nakai. En 1903 Maître Ueshiba s'engage dans l'armée. Très vite, il devient le premier en tous genres d'exercices et plus particulièrement en Jukan Jutsu (combat à la baïonnette). En février 1915, au cours d'un voyage il rencontre le grand Maître de l'École Daito : Sokaku Takeda. Ce dernier décide de lui enseigner les techniques secrètes de Daitoryu. Dès son retour, il ouvre un Dojo et invite le Maître Takeda. Il lui construit une maison et s'occupe totalement de lui. En novembre 1919, il rencontre un grand Maître mystique doué de rares pouvoirs spirituels : Onisaburo Deguchi. Pour lui, cette rencontre est capitale car il a conscience que s'il maîtrise la force et la technique, son énergie spirituelle reste fragile et chancelante à la moindre épreuve psychologique. Très peiné par la disparition de son père, survenue le 2 janvier 1920, Maître Ueshiba passe quelques mois à méditer puis il décide de s'installer à Ayabe, dans le temple de l'Omoto-Kyo, afin d'étudier sous la direction de Onisaburo Deguchi. Ce dernier, pacifiste convaincu, quitte le Japon le 13 février 1924, avec quelques disciples dont Maître Morihei Ueshiba, avec l'intention de bâtir en Mongolie, où s'affrontaient les armées chinoises et japonaises, un Royaume de la Paix. Ils échouent dans leur tentative et sont prisonniers des armées chinoises pendant plusieurs mois. De retour au Japon, Maître Ueshiba reprend avec encore plus d'intensité qu'auparavant ses recherches sur le Budo et sa vie d'ascétisme. C'est à cette époque qu'il comprend que le vrai Budo n'est pas de vaincre un adversaire par



la force mais de garder la paix en ce monde, d'accepter et de favoriser l'épanouissement de tous les êtres. Si la recherche spirituelle est présente dans tous les arts martiaux japonais, jamais personne ne l'a approfondie jusqu'à englober en son sein l'amour de l'humanité. C'est de toutes ces rencontres et expériences techniques ou philosophiques que naît l'Aïkido en 1925. Dès 1926, le nom de Ueshiba commence à être connu et d'éminents Budokas ainsi que d'importantes personnalités du monde politique ou militaire lui rendent visite. Il s'installe en avril 1931 à Wakamatsucho, un quartier de Tokyo, dans un Dojo nouvellement construit qui prend le nom de Kobukan. Pendant les années de guerre, Maître Ueshiba se retire à Iwama, à 120 kilomètres de Tokyo, où se trouve actuellement le sanctuaire de l'Aïkido (Aiki Jinja). En 1946, les Américains ayant interdit la pratique de tous les arts martiaux au Japon, le Dojo de Tokyo est fermé jusqu'en 1948, date à laquelle il prend le nom d'Aïkikai. L'Aïkido est le premier art martial qui reçoit l'autorisation de reprendre la pratique en raison de sa tendance pacifiste. Dès lors, le nombre des élèves ne fait qu'augmenter, et c'est à cette époque que naît vraiment la forme moderne de l'Aïkido. Dans les années 50 et 60, Maître Ueshiba laisse de plus en plus le soin de l'enseignement à ses meilleurs disciples qui créent de nombreux Dojos au Japon ou

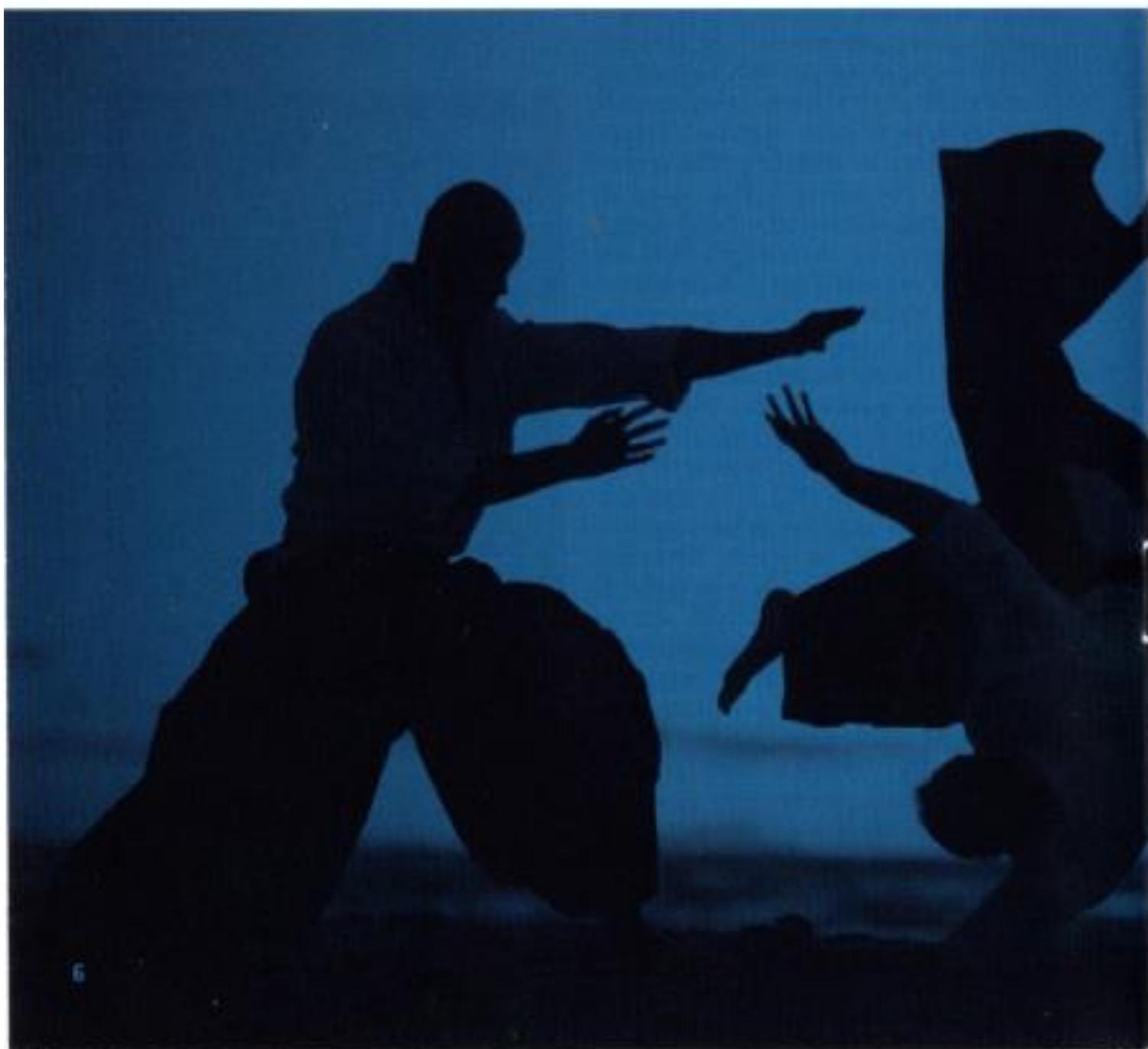
émigrent à l'étranger, ainsi qu'à son fils, Kisshomaru Ueshiba qui, en 1967, devient Directeur Général de la Fondation Aïkikai et s'attache à structurer la discipline tant sur le plan de la pratique que de son organisation. Lorsque le vénérable Maître s'éteint, le 26 avril 1969, l'Aïkido s'est répandu à travers le monde et est pratiqué par des centaines de milliers de personnes sur les cinq continents. Le rôle de Doshu (dépositaire de la Voie) est alors endossé par Kisshomaru et ce, jusqu'à sa disparition, survenue le 4 janvier 1999. Moriteru Ueshiba, petit-fils de O Sensei (Fondateur), est actuellement le troisième Doshu de l'Aïkido.

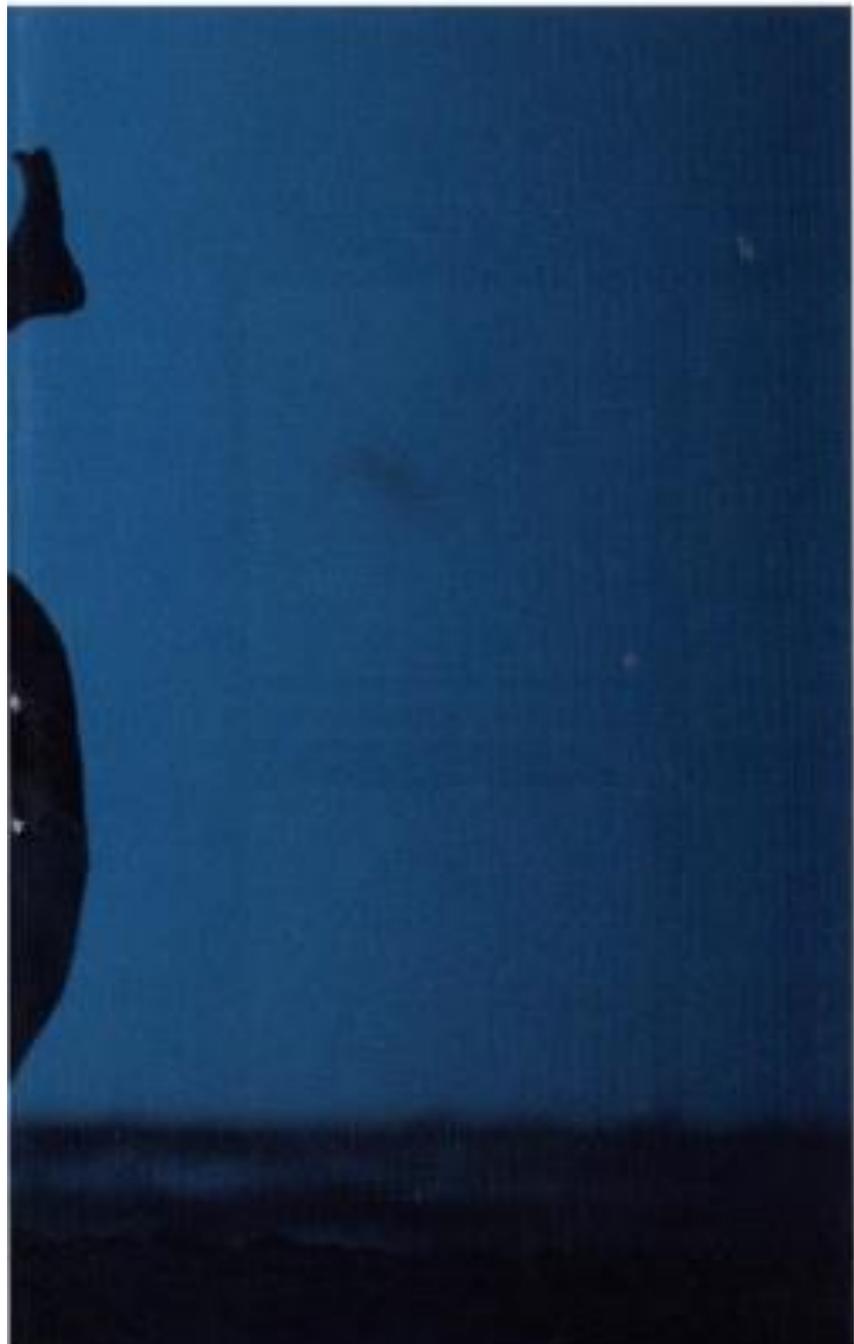
EN FRANCE

La France est le pays au monde où l'Aïkido est le plus implanté. Il y a été pour la première fois présenté en 1951 par Maître Minoru Mochizuki et s'est, dans un premier temps, développé grâce aux professeurs de Judo, fortement intéressés par cette nouvelle discipline. Rapidement toutefois l'Aïkido a pris son autonomie en bénéficiant de l'enseignement des délégués successifs de l'Aïkikai que furent Maîtres Abe, Noro, Nakazono et Tamura, puis de professeurs français, eux-mêmes formés au Japon. Le développement de la discipline a été continu depuis lors et s'est effectué dans un cadre fédéral qui n'a cessé d'évoluer pour s'adapter au mieux à une réalité en plein devenir. Aujourd'hui, la F.F.A.A. fondée en 1983, agréée par Jeunesse et Sports, membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, compte environ 900 clubs et près de 26 000 pratiquants.

OBJECTIF DE L'AÏKIDO

Au travers de sa pratique martiale, l'Aïkido a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun. Dans cette perspective, c'est à la valorisation mutuelle qu'il convient de s'employer et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre, et c'est la raison pour laquelle la compétition, qui glorifie le vainqueur, n'a pas sa place dans notre discipline.





POSITIONS RESPECTIVES DE UKE ET TORI



Ai hanmi



Gyaku hanmi

FORMES D'ATTAQUES

SAISIES



Ai hanmi katate dori (ai hanmi)



Katate dori (gyaku hanmi)



Ryote dori (gyaku hanmi)



katate ryote dori
(morote dori) - (gyaku hanmi)



Kata dori (gyaku hanmi)



Kata dori men uchi (gyaku hanmi)



Ryokata dori (indifférent)



Muna dori (indifférent)

SAISIES

SAISIES ARRIÈRE
(USHIRO WASA)



Ushiro ryote dori (ai hanmi)



Ushiro ryohiji dori (ai hanmi)



Ushiro ryokata dori
(ai hanmi)



Ushiro eri dori (indifférent)



Ushiro katale dori kubi shime
(ai-i hanmi)



Shomen uchi (ai hanmi)



Yoko men uchi (gyaku hanmi)



Chuudan tsuki (indifférent)



Jodan tsuki (indifférent)



Mae gori (indifférent)

FRAPPES

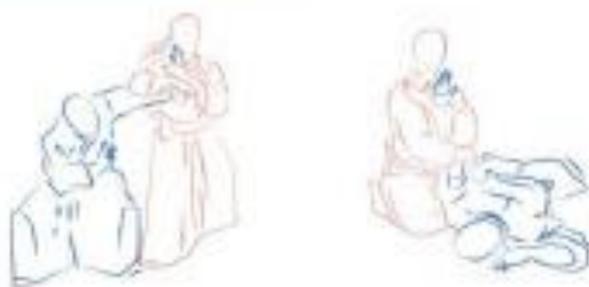
Il s'agit là des formes d'attaques que l'on peut appeler classiques ou conventionnelles (Kihon waza) à partir desquelles s'effectue l'essentiel de la pratique. D'autres formes d'attaques plus anecdotiques peuvent être utilisées de façon ponctuelle pour un travail de variations.

TECHNIQUES

IMMOBILISATIONS DE BASE (OSAE WAZA)



Ikkyo

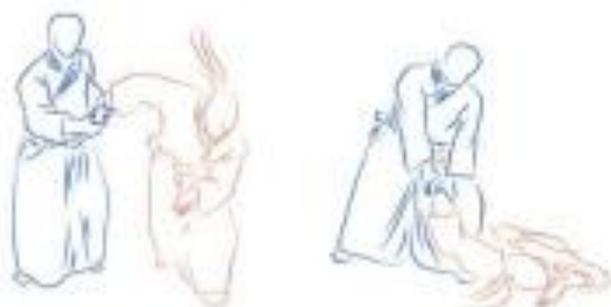


Nikyo



Sankyo

IMMOBILISATIONS DE BASE
(OSAE WAZA)



Yonkyo



Gokyo

VARIANTES



Ude garami



Hiji kime osae

PROJECTIONS DE BASE
(NAGE WAZA)



Irimi nage



Shiho nage



Kote gaeshi



Kaiten nage



Tenchi nage



Kokyu ho

VARIANTES



Sokumen irimi nage



Juji garami



Ude kime nage



Aikiotoshi



Sumi otoshi



Ushiro kiri otoshi

APPELLATIONS GÉNÉRIQUES



Kokyu nage



Koshi nage

"OMOTE" ET "URA"

La plupart de ces techniques seront étudiées sous leur forme "omote" et "ura". On traduit souvent ces deux mots par "positif" et "négatif", ce qui est bien pratique quoique, du point de vue de la nuance, « omote » et « ura » soient plutôt "recto" et "verso", "pile" et "face", c'est-à-dire deux aspects complémentaires d'une même chose.

D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE

"Omote" prendra la forme d'une technique qui rentre sur le partenaire sans donner à l'attaque la possibilité de se développer. "Ura" prolongera cette attaque, la détournera et guidera l'action sur l'extérieur du partenaire.

FORMES DE TRAVAIL



Tachi waza - les deux partenaires sont debout



Hanmi handachi waza - Uke est debout, Tori à genoux



Suwari waza - les deux partenaires sont à genoux

Kaeshi waza : techniques de contre-prises.

Henka waza : enchaînements et variations.

Jiyuu waza : travail libre.

TRAVAIL À MAINS NUES CONTRE ARMES

Tanto dori : travail à mains nues contre couteau.

Jo dori : travail à mains nues contre bâton.

Tachi dori : travail à mains nues contre sabre.

Jo nage waza : Tori est en possession du jo et projette Uke qui tente de s'en saisir.

TRAVAIL AVEC ARMES

Kumitachi : les deux partenaires sont armés d'un bokken (sabre de bois).

Kumijo : les deux partenaires sont armés d'un jo (bâton).

Le travail aux armes, Bokken et Jo, impose une nouvelle vision des distances et de l'espace environnant. Il propose une approche des bases de l'aïkido plus accessible. De plus le danger apporté par l'utilisation de ces armes, amène un surcroît de vigilance. Leur utilisation met également à égalité des partenaires avec des poids ou moyens physiques très différents. Le travail du Bokken et du Jo fait partie intégrante de la discipline Aïkido et entraîne une progression spectaculaire dans le développement des capacités de coordination, de déplacement, et d'anticipation des intentions du partenaire. Les capacités développées par ce travail sont les mêmes que celles recherchées lors du travail à mains nues, mais certaines sont mises en avant (l'importance accrue de la présence, des intentions, de la précision gestuelle, des timings, de la vision ...). La recherche d'intégration de l'arme au schéma corporel (unité corps/arme) peut être considérée comme une étape de transition vers l'harmonisation Tori/Uke. La pratique des armes n'est pas différente de celle à mains nues : elle en est le prolongement.

FORMES DE PRATIQUE

Ippan geiko : pratique sous la forme usuelle.

Juu no geiko : pratique souple.

Go no geiko : pratique avec plus de fermeté et de réactivité de la part de Uke.

Kakari geiko : pratique contre plusieurs partenaires qui attaquent successivement.

LA TENUE

1. La tenue se compose d'un vêtement blanc, veste et pantalon, dénommé keikogi, sans nom de marque apparente, d'une ceinture de couleur blanche ou noire selon le grade et, en fonction du niveau atteint, d'un pantalon jupe dénommé hakama de couleur noire ou bleu marine, sans nom de marque apparente.
2. Pour les pratiquantes un sous-vêtement blanc peut couvrir le buste. Les pratiquant-e-s doivent être tête nue, pieds nus (sur le tapis) et ôter tous objets susceptibles d'entraîner une blessure (montre, bague, collier, boucles d'oreilles, piercing, etc.).
3. Respecter sa tenue et ses armes : le keikogi doit être propre et en bon état, les armes sont rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

LE SALUT

4. Saluer en montant sur le tatami et en le quittant, toujours en direction du SHOMEN (mur d'honneur du Dojo) et du portrait du fondateur.
5. Le cours commence et se termine par le salut rituel : les pratiquant-e-s et l'enseignant-e saluent d'abord le shomen, ensuite l'enseignant-e et les pratiquant-e-s se saluent mutuellement.
6. Au moment du salut du début du cours, on dit habituellement "Onegai shimasu" (litt. : « Je vous fais une requête », « S'il vous plaît ») et "Arigato gozaimashita" (« Merci ») en fin de cours.

LE COMPORTEMENT

7. Quelques minutes avant le début de la séance, s'asseoir en seiza, pour se préparer ainsi mentalement à la pratique.
8. Respecter l'horaire de la séance, et en cas de retard, attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant-e indique de se joindre au cours ; toujours saluer en montant sur le tatami.
9. La façon correcte de s'asseoir sur le tatami est la position en seiza. Néanmoins en cas de blessure au genou, il est possible de s'asseoir en tailleur.
10. Garder une attitude correcte, ne pas allonger les jambes, ni s'adosser au mur ou à un poteau, afin de se rendre disponible à chaque instant ; ne pas rester debout sur le tapis sans pratiquer, mais se mettre en seiza en attendant son tour, en s'arrangeant pour ne pas tourner le dos au Kamiza.

- 11.** Quand l'enseignant-e montre une technique, rester assis et regarder attentivement. Après la démonstration, saluer un-e partenaire pour l'inviter à pratiquer, ou accepter tout-e partenaire qui vous salue. Dès la fin d'une technique, arrêter immédiatement son mouvement, saluer son/sa partenaire et en rejoindre les autres pratiquant-e-s en ligne.
- 12.** Quand l'enseignant-e montre un mouvement en particulier pendant le cours, s'asseoir en seiza puis le saluer lorsqu'il/elle a terminé ; lorsqu'il/elle corrige un-e autre pratiquant-e, il est possible de s'arrêter de pratiquer pour regarder en se mettant en seiza.
- 13.** Si l'on doit poser une question à l'enseignant-e, on le/la salue avec respect, et l'on attend sa disponibilité ; un salut debout suffit dans ce cas.
- 14.** Ne pas quitter le tapis pendant la pratique, sauf en cas de nécessité impérieuse (blessure, malaise, etc.) : prévenir alors immédiatement l'enseignant-e.
- 15.** Respecter les pratiquant-e-s les plus gradé-e-s, et ne pas discuter à propos de la technique.
- 16.** Si l'on connaît la technique et que votre partenaire ne la connaît pas, il est possible de le/la guider, mais ne jamais le/la corriger dès lors que l'on n'est pas YUDANSHA (ceinture noire).

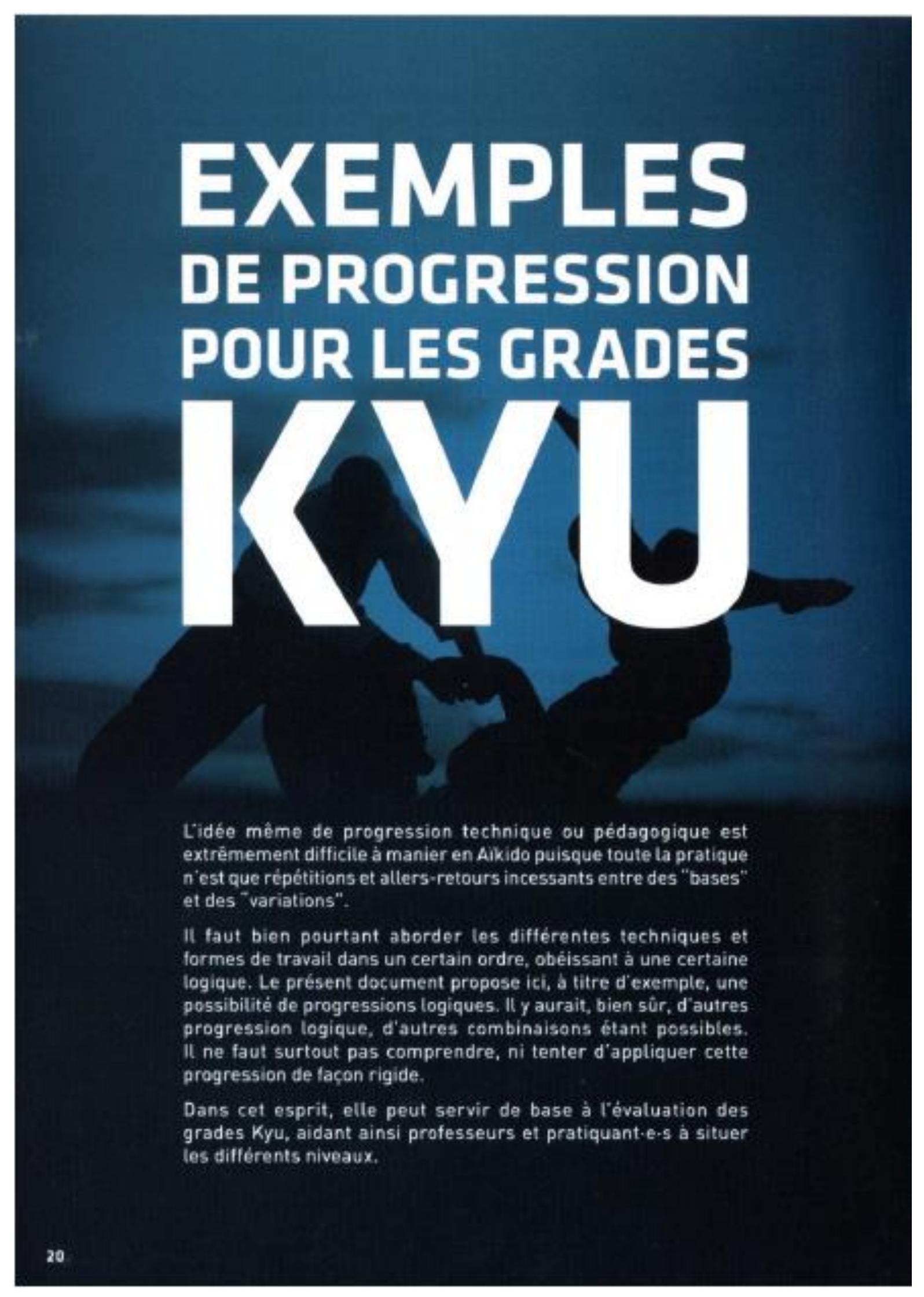
Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé-e si on vous corrige un détail, car chacun est important pour la sécurité de tou-te-s et a un but éducatif précis qui s'inscrit dans la perspective de la discipline : le développement physique, mental et relationnel des pratiquant-e-s.

**L'Aïkido n'est pas une religion mais une éducation
et un perfectionnement de l'esprit.**

Vous pouvez inviter quiconque à venir regarder un cours à n'importe quel moment à condition que les règles suivantes soient observées :

- 1.** Prévenir l'enseignant-e que vous avez invité quelqu'un.
- 2.** Avertir votre invité-e qu'il/elle doit avoir une attitude discrète et correcte.
- 3.** Qu'il est interdit de boire ou de manger pendant les cours.
- 4.** Qu'en aucun cas il/elle ne doit adresser la parole à quelqu'un se trouvant sur le tapis.

EXEMPLES DE PROGRESSION POUR LES GRADES IKYU



L'idée même de progression technique ou pédagogique est extrêmement difficile à manier en Aikido puisque toute la pratique n'est que répétitions et allers-retours incessants entre des "bases" et des "variations".

Il faut bien pourtant aborder les différentes techniques et formes de travail dans un certain ordre, obéissant à une certaine logique. Le présent document propose ici, à titre d'exemple, une possibilité de progressions logiques. Il y aurait, bien sûr, d'autres progressions logiques, d'autres combinaisons étant possibles. Il ne faut surtout pas comprendre, ni tenter d'appliquer cette progression de façon rigide.

Dans cet esprit, elle peut servir de base à l'évaluation des grades Kyu, aidant ainsi professeurs et pratiquant-e-s à situer les différents niveaux.

Ces grades Kyu sont attribués, au sein du club, par le professeur, dans les premiers mois et années de pratique, avant l'obtention de la ceinture noire.

5^e KYU

TACHI WAZA

Ai Hanmi katate dori
Katate dori
Shomen uchi

Ikkyo - Shiho nage - Irimi nage
Shiho nage - Tenchi nage
Ikkyo - Irimi nage

SUWARI WAZA

Ryote dori

Kokyu ho
Shikko (déplacement)

4^e KYU

TACHI WAZA

Katate dori

Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Irimi nage
Uchi kaiten nage - Kokyu nage - Ude kime nage
Sokumen irimi nage

Kata dori
Ai Hanmi katate dori
Shomen uchi
Yokomen uchi
Ryote dori
Ushiro Ryote dori

Ikkyo - Nikyo
Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Ude kime nage
Kote gaeshi
Shiho nage - Ude kime nage
Tenchi nage
Sankyo

SUWARI WAZA

Ai Hanmi katate dori
Shomen uchi

Ikkyo - Irimi nage
Ikkyo - Irimi nage

3^e KYU

TACHI WAZA

Katate Ryote dori
Ryote dori
Ushiro Ryote dori

Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu ho
Ikkyo - Shiho nage
Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage
Ude kime nage

Yokomen uchi
Shomen uchi
Diverses formes d'attaques

Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage
Nikyo - Sankyo - Yonkyo
Kokyu nage

SUWARI WAZA

Ryote dori
Kata dori
Shomen uchi

Ikkyo - Nikyo
Ikkyo - Nikyo
Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori
Shomen uchi

Shiho nage - Uchi Kaiten nage
Irimi nage

2^e KYU

TACHI WAZA

Kata dori men uchi	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage
Ushiro Ryo kata dori	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Sokumen irimi nage
Kata dori	Sankyo - Yonkyo
Katate dori	Sankyo - Yonkyo - Sumi otoshi - Aiki otoshi - Koshi nage
Shomen uchi	Shiho nage - Soto kaiten nage - Uchi kaiten nage
Yokomen uchi	Gokyo
Ryote dori	Kote gaeshi - Irimi nage
Ai Hanmi katate dori	Koshi nage
Katate Ryote dori	Irimi nage
Ushiro Ryote dori	Juuj garami - Sokumen irimi nage
Chuudan tsuki	Ikkyo - Irimi nage
Jodan tsuki	Hiji kime osae
Ushiro Ryo hiji dori	Ikkyo
Mae Ryo kata dori	Sokumen irimi nage
Diverses formes d'attaques	Kokyo nage

SUWARI WAZA

Ryo Kata dori	Ikkyo - Nikyo
Yokomen uchi	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo - Irimi nage
Mae Ryo kata dori	Sankyo
Ryote dori	Kote gaeshi - Irimi nage

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi	Kote gaeshi
Ryote dori	Shiho nage
Katate dori	Soto Kaiten nage

1^e KYU

TACHI WAZA

Ushiro eri dori	Ikkyo - Kote gaeshi - Shiho nage
Jodan tsuki	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Shiho nage - Irimi nage -
Chuudan tsuki	Kaiten nage Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Kaiten nage
Shomen uchi	Gokyo
Muna dori	Shiho nage
Ushiro Katate dori -kubi shime	Kote gaeshi - Shiho nage - Juuji garami
Katate Ryote dori	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kaiten nage -
Diverses frappes et saisies	Sumi otoshi - Koshi nage - Sokumen irimi nage

Toutes les applications de Ude kime nage à partir de la base Shiho nage et de Hiji kime osae à partir de la base Ikkyo et Nikyo ura.

SUWARI WAZA

Yokomen uchi	Kote gaeshi
Shomen uchi	Gokyo

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi	Ikkyo - Nikyo - Gokyo
Katate dori	Nikyo

Toutes les techniques réalisables en Suwari waza et en Hanmi handachi waza.

LES GRADES « DAN » (CEINTURE NOIRE)

Les grades Dan sont délivrés, après plusieurs années de pratique, au cours d'examens organisés au plan régional, inter-régional ou national, en fonction des niveaux, devant des jurys inter-fédéraux.

Les modalités et programmes (qui intègrent progressivement toutes les formes de travail : armes, plusieurs partenaires...) de ces examens sont souvent légèrement modifiés et les candidat-e-s doivent donc s'informer auprès de leur professeur des dispositions en vigueur.

TROIS CRITÈRES FONDAMENTAUX SONT UTILISÉS POUR ÉVALUER LES POSTULANT·E·S :

- La connaissance formelle des techniques.
- La construction des techniques : toute technique obéit d'abord à une logique mécanique qui se construit à partir d'un placement afin de créer un déséquilibre qui sera exploité par un engagement final pour amener Uke au sol (projection ou immobilisation).
- Le respect de l'intégrité des deux partenaires : le sens même de la discipline. Se préserver et préserver l'autre. Se construire (attitude, unité du corps) et aider l'autre à se construire (respect).

Ces trois critères sont bien sûr appréciés différemment selon les degrés d'exigence liés au grade présenté.

TEMPS D'ÉTUDE MINIMUM REQUIS À PARTIR DE L'OBTENTION DU GRADE PRÉCÉDENT

5° KYU	2 mois de pratique
4° KYU	3 mois de pratique
3° KYU	6 mois de pratique
2° KYU	7 mois de pratique
1^{er} KYU	8 mois de pratique
1^{er} DAN	1 an depuis le 1 ^{er} Kyu
2° DAN	2 ans de session à session
3° DAN	3 ans de session à session
4° DAN	4 ans de session à session

Il faut insister sur le fait que ces délais sont des minima réglementaires qui correspondent au travail d'un-e pratiquant-e normalement doué-e, mais avec une pratique très assidue, intensive et quasi quotidienne. Pour la grande majorité des élèves, il faut envisager un temps d'étude nettement plus long, en moyenne, sans doute, multiplié par deux.

ORGANISATION FÉDÉRALE

Votre club est affilié à la F.F.A.A.A. Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires, 11, rue Jules Vallès 75011 PARIS, agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Comme toute fédération, elle est représentée dans votre région par une Ligue qui a notamment pour mission d'organiser chaque saison un certain nombre d'actions (stages, passages de grades, formations diverses...) qui assurent contacts et échanges entre les différents clubs.

Il convient, en particulier de considérer les stages fédéraux (régionaux ou nationaux), au nombre de 4 ou 5 par saison, comme un complément nécessaire à votre pratique de club et ce, pour au moins trois raisons :

- Ils vous donneront l'opportunité de profiter de l'enseignement d'expert-e-s délégué-e-s de la FFAAA.
- Ils sont les seules occasions, en l'absence de compétition dans notre discipline, de rencontrer des pratiquant-e-s d'autres clubs, de confronter ses expériences et de nouer des relations.
- Ils permettent, l'espace d'une journée, d'un week-end ou d'une période plus longue, de pratiquer de façon beaucoup plus intensive (4 ou 5 heures par jour) et de donner par là une autre dimension à sa pratique.

Par ailleurs, la participation à un certain nombre de ces stages est requise pour pouvoir se présenter aux examens de grades Dan. C'est sur le "passeport", document officiel et personnel de chaque pratiquant-e, que seront notamment consignés grades (Kyu et Dan) et présences aux stages, balisant ainsi toutes les étapes de votre parcours en Aïkido. Ces "passeports" sont délivrés par les ligues et vous devez en faire la demande auprès de votre professeur.

Les justificatifs de participation à au moins trois stages organisés par les instances fédérales (nationales, régionales de l'une ou l'autre des fédérations constitutives de l'UFA) dans les douze mois précédant la date limite de l'inscription doivent apparaître sur le passeport pour se présenter à un grade.

Rappel : les stages privés ne sont pas validants.

GLOSSAIRE DES PRINCIPAUX TERMES EMPLOYÉS EN AÏKIDO ET DANS LES ARTS MARTIAUX

AI : Harmonie, union., unification, rencontre.

ARIGATO : Merci.

ASHI : Pied, jambe.

ASHI BARAI : Balayage (des jambes).

ATEMI : Coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps humain.

AYUMI ASHI : Déplacement en pas de marche normale : une jambe après l'autre.

BATTO JUTSU : Art de dégainer le sabre (forme ancienne de Iaido).

BO : Bâton long (1,80 m).

BOJUTSU : Art ou bien technique du bâton.

BOKKEN : Sabre de bois.

BOKUTO : Sabre de bois.

BUDO : Voie de la guerre, art martial.

BUSHI : Guerrier, samouraï.

BUSHIDO : Code d'Honneur des BUSHI.

CHIKA MA : Distance courte.

CHUUDAN : Niveau moyen, Chuudan Tsuki : coup de poing hauteur abdomen-plexus.

DAN : Degré, grade.

DEAI : Prise de contact, premier temps de la technique (litt. : s'harmoniser en allant vers...).

DO : Voie.

DOJO : Lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux.

DOZO : Je vous en prie, s'il vous plaît.

DOSHU : Littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituelle) de l'art.

ERI : Col.

GEDAN : Niveau bas.

GERI / KERI : Coup de pied.

GI : Tenue d'entraînement appelée à tort Kimono - Judogi : tenue de Judo, Karate Gi : tenue de Karate.

GI : La technique, l'habileté (cf. « Shin, Gi, Tai »).

GO NO GEIKO : Entraînement fort.

HAKAMA : jupe culotte traditionnelle portée dans tous les BUDO classiques.

HANMI : Position asymétrique de base d'Aïkido : un côté en avant.

HARA : Le ventre, considéré comme centre vital.

HENKA : Changement (de posture sans bouger les pieds).

HENKA WAZA : Variations, enchaînements.

HIDARI : Gauche.

Hiji : Coude.

HIZA : Genoux.

IAÏDO : Voie du sabre (dégainer et couper).

IAÏTO : Sabre factice d'entraînement au Iai.

IRIMI : Point fort de l'Aïkido, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'Aïkido utilisent le Irimi et au paroxysme du Irimi : Tenkan.

JO : Bâton utilisé en Aïkido (1,28 m).

JODAN : Niveau haut.

JOSEKI : Mur d'honneur d'un Dojo.

JUU : Souplesse.

JUKEN JUTSU : Art de la baionnette.

JUU JUTSU/JIU JUTSU : Art de la souplesse, anciennes méthodes de combat d'où sont tirés certains arts martiaux modernes.

JUU NO GEIKO : Entraînement souple.

JYUU WAZA : Travail libre.

KAMAE : Garde, posture.

KAMIZA : Place d'honneur du Dojo vers laquelle les saluts s'effectuent et où se trouvent généralement le portrait de O Sensei et/ou un temple Shinto, et/ou une calligraphie.

KAITEN : Rotation, mouvement giratoire.

KARATE : Art martial bien connu, de KARA : vide et Te : mains.

KATA : Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.

KATA : Epaulés.

KATAME WAZA : Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations.

KATANA : Sabre japonais.

KAI : Association, groupement, école.

KAKARI GEIKO : Forme de travail en continu où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).

GEIKO : Pratique, répétition, entraînement.

GEIKO HO : Formes de pratique.

KEMPO : Sorte de Karate chinois (Shorinji Kempo). **KEN** : Sabre. **Kendo** : Escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou Shinaï.

KEN : Sabre.

- KENDO** : Escrime Japonais qui se pratique avec des sabres de bambou ou Shinai.
- KENSEN** : Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action (litt. : ligne des sabres).
- KESA GIRI** : Action de couper en biais et de haut en bas.
- KI** : Fluide vital, énergie cosmique.
- KIAI** : Cri, souffle ou bien impulsion.
- KI MUSUBI** : Liaison entre les deux partenaires (litt. : noeud du Ki).
- KIRI** : Coupe (de Kiru : couper).
- KOBUDO** : Arts martiaux anciens.
- KOKORO** : Mentalité, cœur et esprit.
- KOSHI** : Hanches.
- KOTE** : Poignet.
- KUMI** : Groupe Kumi Tachi : Travail du sabre à deux.
- KUMIJO** : Travail du bâton à deux.
- KOKYU** : Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.
- KOKYU HO** : Exercice de Kokyu.
- KOKYU RYOKU** : Force développée grâce à une bonne utilisation de Kokyu.
- KUBI** : Cou.
- KYU** : Grade que l'on décerne avant les Dan.
- KYUDO** : Voie du tir à l'arc.
- MA** : Intervalle, distance, relation (entre les deux partenaires).
- MA-AI** : Gestion de la distance, de la relation.
- MAE** : Devant.
- MAE GERI** : Coup de pied direct de face.
- MAWASHI GERI** : Coup de pied circulaire.
- MICHI** : Voie, Do.
- MIGI** : Droite.
- MUNE** : Poitrine. Mune Dori : saisie du revers.
- NAGE** : Celui qui fait la technique (appelé aussi Tori ou Shite).
- NAGE WAZA** : Techniques de projection.
- NAGINATA** : Sorte de hallebarde recourbée, fauchard. Le NAGINATA est également un art martial pratiqué principalement par les femmes.
- NANAME** : En biais.
- OMOTE** : Positif, devant, endroit.

ONEGAI SHIMASU : Phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement : je vous fais une requête, soit : s'il vous plaît.

OSAE WAZA : Techniques de contrôle, ex : Ikkyo.

O SENSEI : Lin : Grand Maître, désigne le fondateur, Morihei Ueshiba.

RANDORI : Travail libre et continu.

REI : Salut.

REISHIKI : Étiquette, règles de comportement dans le Dojo.

RITSU REI : Salut debout.

RYUU : École (dans les arts martiaux).

SAMURAI : Guerrier ; membre de la classe militaire à l'époque féodale.

SANKAKUTAI : Position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon-orteils forment un triangle.

SEISHIN : Esprit. Budo Seishin : esprit Budo.

SEIZA : Position à genoux, assis sur les talons.

SENSEI : Professeur, enseignant e ou toute personne que l'on respecte beaucoup.

SHIAI : Compétition.

SHIHAN : Professeur de très haut grade. Grand Maître.

SHIHO GIRI : Action de couper dans les quatre directions (Shiho = 4).

SHIN : Esprit, coeur.

SHINAI : Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en Kendo.

SHIN GI TAI : Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché.

SHINTO : Religion fondamentale du peuple japonais.

SHISEI : Attitude, posture correcte.

SHITE : Celui qui fait la technique (appelé aussi Tori ou Nage).

SHIZENTAI : Position naturelle de base.

SHODAN : Premier Dan (Dan du débutant).

SHOMEN : De face.

SODE : Manche.

SOKUMEN : De biais.

SOTO : Extérieur.

SUMO : Lutte japonaise.

SUBURI : Exercice individuel de coupes répétitives au Ken.

TAI : Le corps.

TAI JUTSU : Techniques de combat à mains nues.

TAI SABAKI : Déplacement du corps (souvent combinaison de "Irimi-tenkan").

TAISO : Gymnastique, éducatif, échauffement.

TAMBO : Bâton court.

TANTO DORI : Techniques contre couteau.

TATAMI : natte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises et dans les Dojo ; par extension le tapis du Dojo.

TE : Main.

TEGATANA : Tranchant de la main.

TEKUBI : Poignet.

TENKAN : Déplacement en pivot autour du pied avant.

TE NO UCHI : Intérieur de la main.

TORI : Celui qui fait la technique (appelé aussi Nage ou Shite).

TO MA : Grande distance.

TSUGI ASHI : Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.

TSUKI : Coup direct et de face (poing, sabre ou bâton).

UCHI : Intérieur.

UDE : Bras.

UKE : Celui qui attaque et qui chute.

UKEMI : Chute.

URA : Négatif, extérieur, revers, partie cachée.

USHIRO : Arrière.

WAKA SENSEI : Fils du Maître, littéralement : jeune Maître (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant).

YARI : Lance.

YOKO : Côté.

YOKOMEN : Côté de la tête.

YUUDANSHA : Pratiquant titulaire d'un grade Dan.

YUMI : Arc japonais.

ZANSHIN : Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique.

ZAREI : Salut à genoux.



COMPTER EN JAPONAIS

- 1 = Ichi
- 2 = Ni
- 3 = San
- 4 = Shi ou Yon
- 5 = Go
- 6 = Roku
- 7 = Shichi ou Nana
- 8 = Hachi
- 9 = Kyu
- 10 = Juu

Pour certains traducteurs, l'orthographe des mots diffère, les lettres O, U sont doublées
par exemple : Aïkido, Budo, Dojo, Kyu, Ikkyo etc.

Nous avons conservé l'orthographe la plus courante dans ce document pour des raisons pratiques.

合気道

BUDO NE SIGNIFIE PAS VAINCRE L'ADVERSAIRE PAR LA FORCE.

Ce n'est pas non plus une arme de destruction.
Le véritable BUDO consiste d'abord à accepter l'esprit
de L'UNIVERS, à sauvegarder la paix en ce monde,
à protéger et favoriser l'épanouissement de tous les êtres.

- Morihei Ueshiba -



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO
AIKIBUDO & AFFINITAIRES

11, rue Jules Vallès 75011 Paris
Tél. 01 43 48 22 22
Fax 01 43 48 87 91

Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido