

Le guide Aïkido “jeune”



合気道

Un art martial
Un art de vivre

Au sommaire

Pages :

- 1 - ichi** - Le mot du Président
- 2 - ni** - Aikido - Historique
- 3 - san** - Aikido en France et en Lorraine
- 4 - shi/yon** - Mots japonais et formes de travail
- 5 - go** - Les techniques d'attaques employées en Aikido
- 6 - roku** - Les techniques d'attaques et frappes
- 7 - shichi** - Les techniques de travail et projections
- 8 - hachi** - Respect des règles
- 9 - kyu** - Sécurité
- 10 - jū** - J'arrive au club
- 11 - jū-ichi** - 6° Kyu
- 12 - jū-ni** - 5° Kyu
- 13 - jū-san** - 5° Kyu 2° degré
- 14 - jū-yon** - 4° Kyu
- 15 - jū-go** - 4° Kyu 2° degré
- 16 - jū-roku** - 3° Kyu
- 17 - jū-nana** - 3° Kyu 2° degré
- 18 - jū-hachi** - 2° Kyu
- 19 - jū-kyu** - 1° Kyu
- 20 - ni-jū** - Hakama - 1° Dan



Légende

Ecriture et code couleurs
utilisés à l'intérieur du guide.

Position de l'aïkidoka

Uké (celui qui attaque)

Tori (celui qui fait la technique)

Omoté (positif - devant)

Ura (négatif - derrière)

Traduction - explication

* Renvoi de page

Ma photo

NOM _____

PRENOM _____

ADRESSE _____

CP _____ VILLE _____

TEL _____

MAIL (parents) _____

Le message

Chers parents,
Vous avez choisi de confier votre enfant
à une association d'AIKIDO
agrée FFAAA.

Un enseignant diplômé va l'initier et le faire progresser grâce à une méthode d'enseignement moderne et adaptée. N'hésitez pas à parler aux responsables de votre club pour découvrir les multiples facettes de cet art.



Ce livret est destiné à votre enfant pour l'accompagner dans sa pratique de l'aïkido. Il lui est remis par son professeur qui, au préalable, aura eu le loisir de le personnaliser, de l'enrichir de son expérience.

Ce livret est également un lien avec les parents qui souhaitent suivre les progrès et comprendre l'activité de leurs petits aikidokas.

Ce guide n'a d'autres ambitions que de fixer certains points d'informations et de donner à tous les utilisateurs une **proposition de travail commune**, reconnus par le plus grand nombre de clubs, de pratiquants et accompagnants.

Le Comité de l' A.J.C.B.

Liens

<https://www.facebook.com/aikidobayon>

<http://ajcb.bayon54.free.fr/>

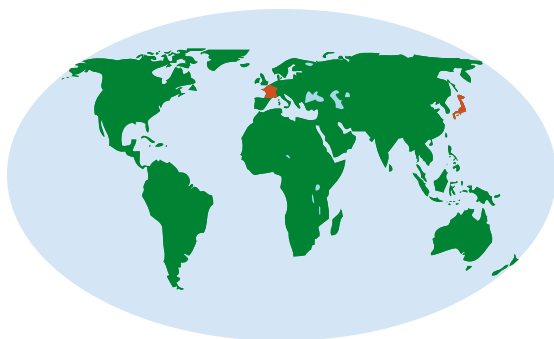


FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO
AIKIBUDO & AFFINITAIRES



Aïkido

合
氣
道



DU JAPON...



L'Aïkido a été fondé par Morihei Ueshiba. Il comprend que l'esprit du budo n'est pas de vaincre par la force mais de maintenir la paix 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'avait approfondie jusqu'à englober l'amour de l'humanité. C'est de toutes ces rencontres et expériences techniques ou philosophiques que naîtra l'Aïkido en 1925. Après la deuxième guerre mondiale, l'Aïkido fut le premier art martial à recevoir l'autorisation

de reprendre la pratique en raison de sa tendance pacifiste. Dès lors, le nombre des élèves ne cessa d'augmenter, et c'est à cette époque que naquit vraiment la forme moderne de l'Aïkido. Lorsque le vénérable Maître s'éteignit, le 26 avril 1969, l'Aïkido s'était déjà répandu à travers le monde et était pratiqué par des centaines de milliers de personnes sur les cinq continents. La France est le pays au monde où l'Aïkido est le plus implanté. Aujourd'hui, la F.F.A.A.A. fondée en 1983, agréée par Jeunesse et Sports, membre de la Fédération Internationale d'Aïkido.



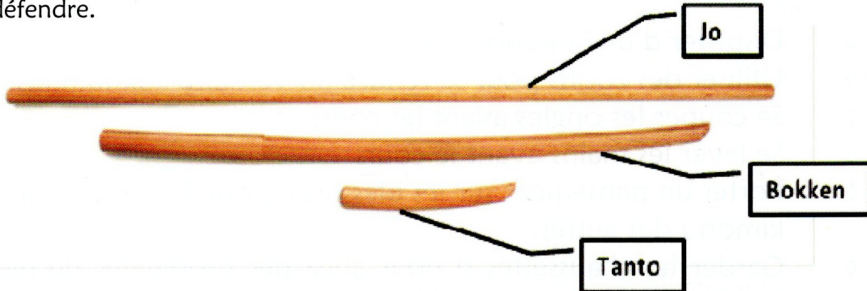
仁 Jin La bienveillance	礼 Rei Le respect	勇 Yū Le courage	義 Gi La droiture
名誉 Meiyo L'honneur	忠義 Chūgi La loyauté	誠 Makoto La sincérité	



Les Armes

L'Aïkido est un martial où la pratique des armes traditionnelles japonaises prend tout son sens.

Les aikidokas utilisent régulièrement le Jo, le Bokken et le Tanto pour le travail des armes et afin de comprendre le sens de certaines techniques. Ce sont les répliques en bois des 3 armes qu'utilisaient les samourais pour se défendre.



Le Jo

Le Jo est la représentation de la Lance



Le Bokken

Le Bokken est la représentation du Sabre



Le Tanto est la représentation d'un poignard



AI : Harmonie, union
ARIGATO : Merci
ASHI : Pied, jambe
AYUMI ASHI : Un pas en marche normale
BUSHI : Guerrier, samouraï
DAN : Grade
DO : Voie
DOJO : Lieu de pratique
DOZO : S'il vous plaît
GERI : Coup de pied
HANMI : Un côté en avant
HENKA : Changement de posture
IRIMI : Entrer droit
JO : Bâton
KAMAE : Garde
KAMIZA : Place d'honneur du Dojo, portrait de O Sensei
KI : Energie
KOBUDO : Arts martiaux anciens
KOKYU : Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythmes, coordination
KOKYU HO : Exercice de KOKYU
MA-AI : Gestion de la distance, de la relation
MAE : Devant
OMOTE : Positif, devant
ONEGAI SHIMASU : S'il vous plaît
O SENSEI : Grand Maître, le fondateur
RANDORI : Travail libre et continu
REI : Salut
REISHIKI : Etiquette, règles de comportement dans le Dojo
SEIZA : Position à genoux, assis sur les talons
SENSEI : Professeur
SHIKO : Déplacement à genoux
SHINTO : Religion fondamentale du peuple japonais
SHOMEN : De face
SOTO : extérieur
TAI : Le corps
TE : Main
TSUGI ASHI : Déplacement en glissant les pieds
TORI : Celui qui fait la technique
USHIRO : Arrière
URA : Négatif, derrière
UKÉ : Celui qui attaque et qui chute

Positions relatives de uke et tori



Aï hanmi

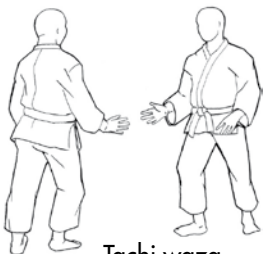


Gyaku hanmi



... techniques d'attaques employées en Aikido

Les formes de travail



Tachi waza



Hanmi handachi waza



Suwari waza

Les techniques d'attaques



Katate Dori (Gyaku hanmi)



Ai hanmi katate dori



Ryote dori



katate ryote dori (morote dori)



kata dori



kata dori men ushi



ryokata dori



muna dori



Les techniques d'attaques - uké



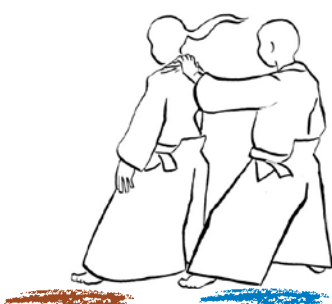
ushiro ryote dori



ushiro ryohiji dori



ushiro ryokata dori



ushiro eri dori



Ushiro katate dori kubi shime

Les frappes



Shomen uchi



Yokomen uchi



Chudan tsuki



Jodan tsuki

Quelques techniques de travail - défense - tori



ikyo



ikyo - immobilisation



* nikyo



* nikyo - immobilisation

Quelques projections



Tenchi nage



Kokyu hoo



Kaiten nage

Le keikogi : vêtement d'entraînement



Le Keikogi plus communément désigné sous le terme kimono, est le vêtement d'entraînement des budokas. Il comprend une veste, dont le pan gauche se rabat sur le pan droit, et d'un pantalon en toile.

Nouer correctement sa ceinture est important pour trois raisons : ne pas se blesser le dos ; maintenir le keikogi en place pendant tout l'entraînement ; avoir une tenue soignée et fidèle à la tradition.

Je respecte les règles ...

DIX REGLES SUR LE TATAMI

1. En montant sur le tatami et en le quittant, tu dois saluer.
2. Ton Kimono doit être propre. Respecte tes partenaires et veille à ta propreté corporelle (+ ongles) avant de monter sur le tatami.
3. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position seiza, mais si tu es blessé au genou, tu peux t'asseoir en tailleur.
Tu demandes à ton professeur.
4. Quand le professeur montre une technique, tu dois rester assis et regarder attentivement.
5. Dès que la fin d'une technique est annoncée, tu arrêtes ton mouvement, tu salues ton partenaire et tu rejoins les autres, assis en ligne.
6. Tu ne restes pas debout sur le tapis sans travailler.
7. Tu respectes les pratiquants les plus gradés.
8. Tu parles le moins possible. L'Aïkido s'apprend en travaillant.
9. Il est interdit de manger, boire, mastiquer du chewing-gum sur le tatami.
10. Tu ne portes pas de bijoux pendant l'entraînement.

HYGIENE

Le corps doit être propre, en particulier les mains et les pieds.

Les cheveux longs doivent être attachés.

Les ongles courts pour ne pas griffer ses partenaires.

Ne pas marcher en dehors du tapis d'aïkido (TATAMI) pieds nus. Porter des ZOORIS (ou équivalent).

SECURITE

Pas de chewing gum

A laisser à la maison : Montre, Gourmètre, Chaînette, Bracelet, Boucles d'oreilles.

Pas d'objets durs dans les cheveux : Pincettes, Barrettes.

PRATIQUE

Signaler au professeur les enfants qui ont des problèmes d'asthme ou autres soucis de santé.

Aller aux toilettes avant la séance.

Boire de l'eau avant la séance (et pendant la séance avec l'autorisation du professeur).

Il est possible d'emmener un goûter pour manger après la séance.

TENUE D'AIKIDO (KEIKOGI)

L'aïkido se pratiquera en KIMONO BLANC (sans marque commerciale).

Pour les garçons, pas de pull ni de chemise sous la veste, sauf autorisation expresse du professeur.

Pour les filles, un maillot de corps ras du cou, blanc de préférence, est obligatoire.

IMPORTANT : ETRE A L'HEURE AUX COURS



* les quelques conseils Faire ou ne pas faire...



*Kote Gaeshi
attention aux
poignets*



*Shiho Nage
privilégier
la main
au coude*



*Ude Kime Nage
privilégier
la main au creux
de l'aisselle
éviter le blocage
du coude*



*Irimi Nage
éviter la main
devant les dents
attention
à la nuque*



*éviter une trop
longue attente
dans cette posture*

*Tanto Dori
éviter le
travail
dangereux
avec les armes*





ceinture blanche
je suis débutant

Des roulades avant

du côté du bras gauche et du côté du bras droit
départ à genoux...

Des roulades arrière

du côté du bras gauche et du côté du bras droit
départ assis

Rappel : (Uké) celui qui attaque

(Tori) celui qui se défend, qui exécute le mouvement

Gyaku Hanmi Katate Dori :

- Kokyu Nage (Tori) faire rouler le partenaire
- Tenchi Nage (Tori) Terre - ciel

Des déplacements

- Henka rotation du corps 180° (Pivot)
sans avoir bougé les jambes
- Tsugi Ashi en glissant les pieds sans passer une jambe
devant l'autre : pas glissé
- Irimi "Entrer" : un pas en avant
- Tenkan demi-tour en passant la jambe par derrière
- Tai Sabaki enchaînement composé de Irimi + Tenkan
- Tsugi Ashi + Tenkan enchaînement pas glissé et demi-tour
- Shikko déplacement à genoux



mon professeur me demande en plus :



6ème Kyu

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au Mu Kyu :



ceinture blanc-jaune

Suvari Waza Tori et Uké sont à genoux

Ai Hanmi Katate Dori : — Ikkyo

Tachi Waza - les 2 partenaires sont debout

Ai Hanmi Katate Dori : — Ikkyo (omoté) par devant
- Ikkyo (ura) par derrière
- Irimi Nage

Gyaku Hanmi Katate Dori : — Tenchi Nage

Shomen Uchi : — Ikkyo (omoté) par devant
- Ikkyo (ura) par derrière

j'apprends un peu plus les déplacements à genoux
j'approfondis tous les déplacements et roulades



mon professeur me demande en plus :



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

jūchi

5ème Kyu

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 6ème Kyu



ceinture jaune

Suwari Waza *Tori et Uké sont à genoux*

Ryote Dori : ————— - Kokyu Ho

Ai Hanmi Katate Dori : ————— - Irimi Nage

Tachi Waza - *les 2 partenaires sont debout*

Ai Hanmi Katate Dori : ————— - Ikkyo (omoté/ura)

- Irimi Nage

- Shiho Nage *

Gyaku Hanmi Katate Dori : - Tenchi Nage

- Shiho Nage *

Shomen Uchi : ————— - Ikkyo (omoté/ura)

- Irimi Nage



mon professeur me demande en plus :

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 9



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

5ème .Kyu 2ème degré je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 5ème Kyu



ceinture jaune-orange

Suvari Waza - Tori et Uké sont à genoux

Ai Hanmi Katate Dori : ——— - Ikkyo (omoté/ura)

Shomen Uchi : ——— - Ikkyo (omoté/ura)

Tachi Waza - les 2 partenaires sont debout

Ai Hanmi Katate Dori : ——— - Ude kime Nage *
- Kote Gaeshi *

Gyaku Hanmi Katate Dori - Ikkyo (omoté/ura)

- Irimi Nage
- Kokyu Nage

Yokomen Uchi : ——— - Shiho Nage (omoté/ura) *

mon professeur me demande en plus :

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 9



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

jū-san

4ème Kyu



ceinture orange

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 5ème Kyu 2ème degré

Suwari Waza - *Tori et Uké sont à genoux*

Ai Hanmi Katate Dori : — Ikkyo (omoté/ura)
- Irimi Nage

Shomen Uchi : — Ikkyo (omoté/ura)
- Irimi Nage

Tachi Waza - *les 2 partenaires sont debout*

Ai Hanmi Katate Dori : — Uchi Kaiten Nage
- Kokyu Nage
- Irimi Nage
- Ude kime Nage *

Gyaku Hanmi Katate Dori : - Ikkyo (omoté/ura)

Ryote Dori : — Tenchi Nage

Yokomen Uchi : — Ude kime Nage *
- Shiho Nage (omoté/ura) *

Shomen Uchi : — Kokyu Nage

Randori - avec deux Uké - sur **Ryo Hiji Dori**
saisir l'intérieur des coudes



mon professeur me demande en plus :

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 9



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

4ème Kyu 2ème degré

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 4ème Kyu



ceinture orange-verte

Suvari Waza – à genoux

Gyaku Hanmi Katate Dori : ———— Ikkyo

Kata Dori : ———— Ikkyo

Hanmi Handachi Waza

Défense à genoux – Attaque. Debout

Gyaku Hanmi Katate Dori : ———— Irimi Nage
 ———— Kokyu Nage

Tachi Waza – debout

Ai Hanmi Katate Dori : ———— Tenchi Nage

Gyaku Hanmi Katate Dori : ———— Sokumen Irimi Nage
 (Nanamé)

Katate Ryote Dori : ———— Ikkyo
 ———— Kokyu Nage

Ryote Dori : ———— Shiho Nage *

Ushiro Ryote Dori : ———— Ikkyo
 ———— Irimi Nage
 ———— Kokyu Nage

Yokomen Uchi : ———— Ikkyo
 ———— Irimi Nage

Shomen Uchi : ———— Kote Gaeschi

Randori - avec deux Uké - sur Ryo Kata Dori

saisir les deux épaules

mon professeur me
demande en plus :

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 9



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

3ème Kyu

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 4ème Kyu 2ème degré.....



ceinture verte

Suwari Waza - à genoux

- Shomen Uchi : _____ - Kote Gaeshi *
 - Nikyo (omote) *

Hanmi Handachi Waza

Défense à genoux – Attaque Debout

- Shomen Uchi : _____ - Irimi Nage
 Gyaku Hanmi Katate Dori : _____ - Uchi Kaiten Nage
 - Shiho Nage (omote) *

Tachi Waza - debout

- Ai Hanmi Katate Dori : _____ - Nikyo (omote) *
 Katate Ryote Dori : _____ - Kokyu Nage
 - Kote Gaeshi *
 - Ude kime Nage *
 Ryote Dori : _____ - Ikkyo
 Ushiro Ryote Dori : _____ - Shiho Nage *
 - Kote Gaeshi *
 - Ude kime Nage *
 Yokomen Uchi : _____ - Kote Gaeshi *
 Shomen Uchi : _____ - Uchi Kaiten Nage
 Diverses formes d'attaques : _____ - Kokyu Nage
 formes données par le professeur.

Randori - avec deux Uké - sur Sode Dori

saisir les manches au niveau des deux coudes

mon professeur me
demande en plus :



*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 9



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

3ème Kyu 2ème degré

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 3ème Kyu



ceinture vert-bleue

Suwari Waza - à genoux

Gyaku Hanmi Katate Dori : Irimi Nage

RyoKata Dori : Ikkyo

Yokomen Uchi : Ikkyo

Hanmi Handachi Waza

Défense à genoux - Attaque Debout

Shomen Uchi : Irimi Nage

Gyaku Hanmi Katate Dori : Uchi Kaiten Nage

Tachi Waza - debout

Kata Dori Men Uchi : Ikkyo

- Irimi Nage

Ryote Dori : Irimi Nage

Ushiho Ryo Kata Dori : Ikkyo

- Sokumen Irimi Nage

Gyaku Hanmi Katate Dori : Sumi Otoshi

Shomen Uchi : Shiho Nage *

- Uchi Kaiten Nage

Ai Hanmi Katate Dori : Koshi Nage
premières chutes

Katate Ryote Dori : Irimi Nage

Chudan Tsuki : Irimi Nage

Randori - avec deux Uké - sur Ryo Hiji Dori
saisir l'intérieur des coudes

mon professeur me
demande en plus :
et peut envisager le
Hakama si je chute bien

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 9



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



2ème Kyu

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 3ème Kyu 2ème



ceinture bleue

Suwari Waza - à genoux

Gyaku Hanmi Katate Dori : ————— - Kote Gaeshi *

Yokomen Uchi : ————— - Nikyo *

* pour l'immobilisation - Gokyo *
- Irimi Nage

RyoKata Dori : ————— - Ikkyo
- Nikyo

Hanmi Handachi Waza

Défense à genoux - Attaque Debout

Shomen Uchi : ————— - Kote Gaeshi *

Gyaku Hanmi Katate Dori : ————— - Soto Kaiten Nage

Ryote Dori : ————— - Shiho Nage *
je me lève

Tachi Waza - debout

Kata Dori Men Uchi : ————— - Ikkyo
- Nikyo
- Kote Gaeshi *
- Shiho Nage *

Ushiro Ryo Kata Dori : ————— - Ikkyo
- Nikyo (omote) *
- Sokumen Irimi Nage

Ushiro Ryote Dori : ————— - Sokumen Irimi Nage

Ushiro Ryo Hiji Dori : ————— - Ikkyo

Gyaku Hanmi Katate Dori : ————— - Koshi Nage
- Aiki Otoshi

Position de Tori dos droit - Chute de Uké : Attention

Shomen Uchi : ————— - Shiho Nage *
- Uchi Kaiten Nage
- Soto Kaiten Nage

Ryote Dori : ————— - Kote Gaeshi *

Ai Hanmi Katate Dori : ————— - Koshi Nage
Chutes pour Uké

Yokomen Uchi : ————— - Gokyo *

Mae Ryo Kata Dori : Devant ————— - Sokumen Irimi Nage

Jodan Tsuki : ————— - Ikkyo
- Irimi Nage

Diverses formes d'attaques ————— - Kokyu Nage

Randori - avec deux Uké - sur Ryote Dori



mon professeur me
demande en plus ou
en moins... (raye)



jū-hachi grade obtenu le

1er Kyu

je revois et révise,

l'ensemble de toutes les techniques apprises
pour accéder à la ceinture marron.
Ces dernières sont mieux maîtrisées.



ceinture marron



mon professeur me
demande

Randori - avec deux ou trois Uké - sur **Ryote Dori**
au choix du professeur



grade obtenu le

jū-kyu

Hakama



Hakama

mon professeur peut envisager
le Hakama si je chute bien
à partir de la ceinture
vert-bleue ou plus tard
après la bleue ou
après la marron...



*Je dois savoir chuter sur Irimi Nage, Tenchi Nage,
Kote Gaeshi, Koshi Nage, Shiho Nage
J'affine mon travail de Uké
Mon engagement est sincère,
je peux aider les débutants*

Hakama obtenu le

Je peux passer ma ceinture noire, le 1^o Dan



j'ai 16 ans minimum

J'ai révisé mes techniques
pendant minimum 1 année
Mon professeur m'a demandé de
me présenter à l'examen Shodan

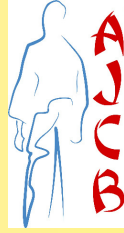


Premier Dan obtenu le

Je suis au cours adultes



Shodan



NOM _____

PRENOM _____

J'AI OBTENU LE : _____ KYU

MON PROFESSEUR M'AUTORISE
À PORTER LE HAKAMA

DATE : _____

NOM DU PROFESSEUR : _____

Signature _____

<https://www.facebook.com/aikidobayon>



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES