



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

AÏKIDO

le
Guide
du débutant

合氣道



合氣道



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 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 ?

AI : union, unification, harmonie

KI : énergie vitale.

DO : voie, perspective, recherche.

“Recherche pour l'unification des énergies vitales”.

HISTORIQUE

L'Aïkido a été fondé par Morihei Ueshiba.

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

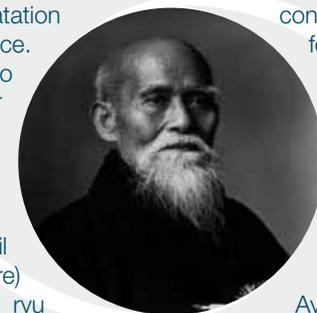
A vingt ans, il se rend à Tokyo et passe ses soirées à étudier les anciennes techniques de Ju Jitsu, en particulier celle de l'Ecole Kito, sous la direction du Maître Tozawa. Parallèlement, il pratique le Ken-Jutsu (sabre) dans un dojo de Shinkage ryu (Ecole Shinkage). Après être tombé malade, il décide 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 (1,54m), il est beaucoup plus fort que la moyenne. Mais, la seule force physique ne le satisfaisant pas, il se rend à Sakai, afin d'y étudier le sabre de l'Ecole 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 Juken 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 Wakamatsuchō, 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 (AikiJinja).

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

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.

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 850 clubs et près de 30 000 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.



PRINCIPES DE TRAVAIL

L'objectif de l'Aïkido est extrêmement vaste et ambitieux. Il ne faut donc surtout pas tenter de le réduire à un ensemble de techniques ou de «trucs» pour apprendre à se défendre à court terme (même si cet aspect est également pris en compte). Il convient au contraire de bien le considérer comme un engagement sur une voie («DO» en japonais) qui suppose une recherche permanente et un souci constant de perfectionnement tant sur le plan technique, physique que mental ou relationnel.

A ce titre, dans le cadre de la pratique, les rôles de Uke (celui qui attaque, et qui est immobilisé ou projeté) et de Tori (qui

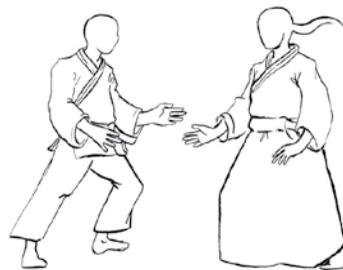
est attaqué et applique la technique) sont d'égale importance et doivent être abordés avec le même sérieux car ils constituent les deux faces indissociables de la situation qui nous sert de cadre d'étude.

Dans cette même logique et conformément à l'objectif de la discipline, chacun doit s'efforcer de pratiquer avec le plus de partenaires possibles représentant des types humains différents de par l'âge, le gabarit, le sexe ou le niveau technique. La tentation est souvent grande de ne travailler que par affinité, mais ce serait là limiter considérablement la portée de l'expérience que vous pouvez vivre dans le Dojo.

Positions relatives 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)



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



Kata dori (gyaku hanmi)



Kata dori men uchi (gyaku hanmi)



Ryokata dori (indifférent)



Muna dori (indifférent)

Saisies arrières (Ushiro waza)



Ushiro ryote dori (ai hanmi)



Ushiro ryo hiji dori (ai hanmi)



Ushiro ryo kata dori (ai hanmi)



Ushiro eri dori (indifférent)



Ushiro katate dori kubi shime (ai hanmi)

Frappes

Sho men uchi (ai hanmi)



Yoko men uchi (ai hanmi)



Chudan tsuki (indifférent)



Jodan tsuki (indifférent)



Mae geri (indifférent)

Il s'agit là des formes d'attaques que l'on peut appeler classiques ou conventionnelles 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 bases (Osae waza)*

Ikkyo



Nikyo



Sankyo





Yonkyo



Gokyo



Ude garami



Hiji kime osae

Variantes

Projections de base (nage waza)



Irimi nage



Shihoo nage



Kote gaeshi



Kaiten nage



Tenchi nage



Kokyu hoo



Sokumen irimi nage



Juji garami



Ude kime nage



Aikiotoshi



Sumi otoshi



Ushiro kiri otoshi



Kokyu nage

Ensemble de techniques de projections, fondées sur le rythme de l'exécution, sans contrainte aucune sur les articulations



Koshi nage

Projection de hanches

«Omote» et «ura»

La plupart de ces techniques seront étudiées sous leur forme «omote» et «ura».

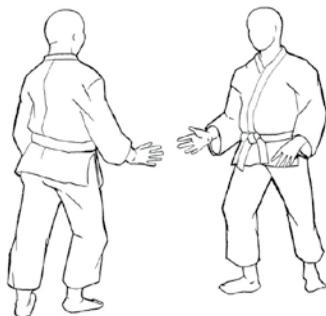
On traduit souvent ces deux mots par «positif» et «négatif», ce qui est bien pratique quoique, du point de vue de la nuance, «omote» et «ura» soient plutôt «recto» et «verso», «pile» et «face», c'est-à-dire deux aspects complémentaires d'une même chose.

D'une manière générale

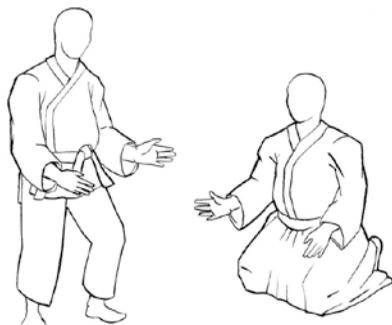
«Omote» prendra la forme d'une technique qui rentre sur le partenaire sans donner à l'attaque la possibilité de se développer.

«Ura» prolongera cette attaque, la détournera et guidera l'action sur l'extérieur du partenaire.

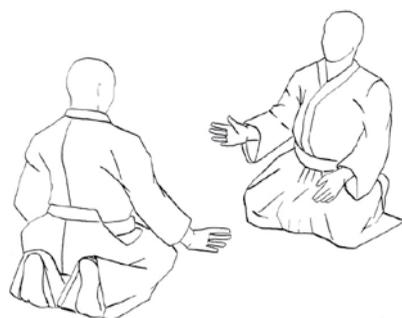
Formes de travail



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

Jyu 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

Bukki waza : travail avec armes.

Ken tai ken : les deux partenaires sont munis d'un sabre.

Jo tai jo : les deux partenaires sont munis d'un bâton.

Formes de pratiques

Ippan geiko : pratique sous la forme usuelle.

Ju no geiko : pratique souple.

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

Kakari geiko : pratique contre plusieurs partenaires qui attaquent successivement.

ETIQUETTE ET COMPORTEMENT

01. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.
02. Saluez toujours en direction du SHOMEN et du portrait du fondateur.
03. Respectez vos instruments de travail. Le Gi (tenue de pratique) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
04. Ne vous servez jamais d'un Gi ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
05. Quelques minutes avant la pratique, vous devez être échauffé, assis en seiza, tous sur une même ligne. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et préparent à l'étude.
06. Le cours commence et se termine par la cérémonie formelle du salut. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours, saluez en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
07. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seiza. Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau, vous devez être disponible à chaque instant.
08. Ne quittez pas le tapis pendant la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise.
09. Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement, Après la démonstration, saluez un partenaire et commencez à travailler.
10. Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants en ligne.
11. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.
12. Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui, ne l'appellez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible. (Un salut debout suffit dans ce cas).
13. Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez-vous à genoux et regardez attentivement. Saluez-le lorsqu'il a terminé. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder. Asseyez-vous en seiza et saluez, de même.
14. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique.
15. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.

16. Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider. Mais n'essayez pas de corriger si vous n'avez pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).
17. Parlez le moins possible sur le tapis.
18. Ne vous prélasser pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent pratiquer.
19. Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.
20. Il est interdit de boire ou de manger pendant les cours.
21. Le port des bijoux est à proscrire pendant la pratique.
22. On dit habituellement «Onegaï shimasu» (litt. : je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et «Arigatoo gozaïmashita» (merci) en fin de cours.
23. Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du dojo et donner de la plénitude à la pratique



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

01. Prenez place avec discrétion, ne posez jamais les jambes sur un meuble et n'adoptez pas une position semi-allongée.
02. Il est interdit de boire ou de manger pendant les cours.
03. Ne parlez à personne se trouvant sur le tapis.
04. Ne vous promenez pas pendant que le professeur montre ou corrige un mouvement.

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous corrige un détail, car chacun est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis qui s'inscrit dans la perspective de la discipline : le développement physique, mental et relationnel des pratiquants. L'Aïkido n'est pas une religion mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit.

EXEMPLES DE PROGRESSION POUR LES GRADES KYU

L'idée même de progression technique ou pédagogique est extrêmement difficile à manier en Aïkido puisque toute la pratique n'est que répétition et aller-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 progression logique. Il y aurait, bien sûr, d'autres combinaisons possibles et 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 pratiquants 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.

TACHI WAZA
Ai Hanmi katate dori
Katate dori
Shomen uchi

SUWARI WAZA
Ryote dori

TACHI WAZA
Katate dori

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

SAWARI WAZA
Ai Hanmi katate dori
Shomen uchi

5^e KYU

Ikkyo - Shihoo nage - Irimi nage
Shihoo nage - Tenchi nage
Ikkyo - Irimi nage

Kokyu hoo
Shikko (déplacement)

4^e KYU

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

Ikkyo - Irimi nage
Ikkyo - Irimi nage

3^e KYU

Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu hoo
Ikkyo - Shihoo nage
Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shihoo nage - Irimi nage
Ude kime nage
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage
Nikyo - Sankyo - Yonkyo
Diverses formes d'attaques

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

Shihoo nage - Uchi Kaiten nage
Irimi nage

2^e KYU

Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Shihoo nage - irimi nage
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Sokumen irimi nage
Sankyo - Yonkyo
Sankyo - Yonkyo - Sumi otoshi - Aiki otoshi - Koshi nage
Shihoo nage - Soto kaiten nage - Uchi kaiten nage
Gokyo
Kote gaeshi - Irimi nage
Koshi nage
Irimi nage
Juji garami - Sokumen irimi nage
Ikkyo - Irimi nage
Hiji kime osae
Ikkyo
Sokumen irimi nage
Kokyu nage

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

Kote gaeshi
Shihoo nage
Soto Kaiten nage

TACHI WAZA
Katate ryote dori
Ryote dori
Ushiro Ryote dori

Yokomen uchi
Shomen uchi
Kokyu nage

SUWARI WAZA
Ryote dori
Kata dori
Shomen uchi

HANMI HANDACHI WAZA
Katate dori
Shomen uchi

TACHI WAZA
Kata dori men uchi
Ushiro Ryo kata dori
Kata dori
Katate dori
Shomen uchi
Yokomen uchi
Ryote dori
Ai Hanmi katate dori
Katate ryote dori
Ushiro ryote dori
Chudan tsuki
Jodan tsuki
Ushiro Ryo hiji dori
Mae Ryo kata dori
Diverses formes d'attaques

SUWARI WAZA
Ryo Kata dori
Yokomen uchi
Kata dori
Ryote dori

HANMI HANDACHI WAZA
Shomen uchi
Ryote dori
Katate dori

1^{er} KYU

TACHI WAZA

Ushiro eri dori
Jodan tsuki
Chudan tsuki
Shomen uchi
Muna dori
Ushiro Katate dori
kubi shime
Katate ryote dori
Diverses frappes
et saisies

Ikkyo - Kote gaeshi - Shihoo nage
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Shihoo nage - Irimi nage - Kaiten nage
Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Kaiten nage
Gokyo
Shihoo nage
Kote gaeshi - Shihoo nage

Juji garami
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kaiten nage - Sumi otoshi -
Koshi nage - Sokumen Irimi nage

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

SUWARI WAZA

Yokomen uchi
Shomen uchi

Kote gaeshi
Gokyo

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi
Katate dori

Ikkyo - Nikyo - Gokyo
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 candidats doivent donc s'informer auprès de leur professeur des dispositions en vigueur.

3 critères fondamentaux sont utilisés pour évaluer les postulants :

- 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 (martialité et fraternité). Se construire (attitude, unité du corps) et aider l'autre à se construire (respect).

Ces trois critères sont bien sûr observés d'un oeil différent et avec des degrés d'exigence différents en fonction du grade Dan postulé.

TEMPS D'ETUDE MINIMUM REQUIS PARTIR DE L'OBTENTION DU GRADE PRECEDENT :

* 5 ^e KYU :	2 mois
* 4 ^e KYU :	3 mois
* 3 ^e KYU :	6 mois
* 2 ^e KYU :	7 mois
* 1 ^{er} KYU :	8 mois

1 ^{er} «dan» :	1 an depuis le 1 ^{er} kyu
2 ^e «dan» :	2 ans de session à session
3 ^e «dan» :	3 ans de session à session
4 ^e «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 pratiquant normalement doué, mais pratiquant de manière 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 de type sportif, 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'experts délégués de la F F A A A
- Ils sont les seules occasions, en l'absence de compétition dans notre discipline, de rencontrer des pratiquants 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, 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.

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

AI : Harmonie, union, unification, rencontre.
ARIGATOO : 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
CHUDAN : Niveau moyen, CHUDAN 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 appelé à tort KIMONO - JUDO GI : 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.
IAIDO : Voie du sabre (voie du sortir du sabre).
IAITO : 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.
JU : Souplesse.
JUKEN JUTSU : Art de la baïonnette.
JU JUTSU / JIU JUTSU : Art de la souplesse, anciennes méthodes de combat d'où sont tirés certains arts martiaux modernes.
JU NO GEIKO : Entraînement souple.
JU 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 continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).
KEIKO : Pratique, répétition, entraînement.
KEIKO 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 SHINAI.
KEN : Sabre
KENDO : Escrime Japonais qui se pratique avec des sabres de bambou au 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. : nœud 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.
KUMI JO : 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 : Etiquette, règles de comportement dans le Dojo.

RITSU REI : Salut debout.

RYU : Ecole (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 ou toute personne que l'on respecte beaucoup.

SHIAI : Compétition.

SHIHAN : Professeur de très haut grade. Grand Maître.

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

SHIN : Esprit, cœur.

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 : Nattes épaisses 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).

TOO 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.

YUDANSHA : 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	6 = Roku
2 = Ni	7 = Shichi ou Nana
3 = San	8 = Hachi
4 = Shi ou Yon	9 = Kyu
5 = Go	10 = Ju

LES MONTANTS DE GARANTIE

	Garantie de base* Licenciés	Option 1 Dirigeants et Athlètes De haut niveau	Option 2	Franchise
Décès	<16 ans : 76 22 € >16 ans : 15 244 €	<16 ans : 76 22 € >16 ans : 30 490 €	<16 ans : 7 622 € >16 ans : 45 735 €	NÉANT
Invalité Permanente	15 244 €	45 735 €	60 980 €	
Invalité Permanente > ou = 60%	30 490 €	91 469 €	121 959 €	NÉANT
Frais de traitement/ pharmaceutiques/ Chirurgicaux/ Médicaux	Complément à 150% du tarif de Convention après intervention Sécurité Sociale, mutuelles, autres assurances porté à 200% pour les assurés non sociaux.			NÉANT
Dépassement hono- raires médicaux et chirur- gicaux	Majoration de 50% de la valeur des lettres clés	Majoration de 100% de la valeur des lettres clés	Majoration de 100% de la valeur des lettres clés	NÉANT
Hospitalisation	Prise en charge intégrale du forfait hospitalier			NÉANT
Frais de transport non pris en charge par Sécurité Sociale	457 € par sinistre	457 € par sinistre	457 € par sinistre	NÉANT
Soins dentaires et prothèses	152 € par dent, sans plafond (hors intervention Sécurité Sociale et autres Mutuelles)	305 € par dent, sans plafond (hors intervention Sécurité Sociale et autres Mutuelles)	610 € par dent, sans plafond (hors intervention Sécurité Sociale et autres Mutuelles)	NÉANT
Optique	152 € par sinistre (hors intervention Sécurité Sociale et autres Mutuelles)	305 € par sinistre (hors intervention Sécurité Sociale et autres Mutuelles)	610 € par sinistre (hors intervention Sécurité Sociale et autres Mutuelles)	
Frais de remise à niveau scolaire	30 € par licencié et par jour avec un maximum de 365 jours			5 jours
Indemnités journa- lières Allocations quotidiennes/frais supplémentaires	NÉANT	23 € par jour avec un maxi- mum de 365 Jours	46 € par jour avec un maxi- mum de 365 Jours	NÉANT
Frais de séjour dans un centre de rééducation en traumatologie spor- tives IETS	Maximum 4000 € par sinistre			
Garantie COMA	10% du capital inva- lidité < à 60%, par mois de COMA dans la limite du capitale décès	10% du capital invalidité < à 60%, par mois de COMA dans la limite du capitale décès	10% du capital invalidité < à 60%, par mois de COMA dans la limite du capitale décès	1 MOIS



Tableau récapitulatif des conditions de présentation aux examens de grades DAN

Pour accéder aux grades de	1er dan	2e dan	3e dan	4e dan
Grade précédent	1er kyu	1er dan	2e dan	3e dan
Age minimum révolu	16 ans	18 ans	21 ans	25 ans
Temps minimum entre chaque grade = 1 an pour être admis à se présenter		2 ans de session à session	3 ans de session à session	4 ans de session à session
En cas d'échec à un examen, interdiction de se présenter à la prochaine session sauf lorsqu'il n'y a qu'une session par an.				

Dispositions concernant les stages

Trois stages au moins ou sessions d'écoles régionales, organisés par les instances fédérales (nationales, régionales ou départementales) de l'une ou l'autre des fédérations constitutives de l'UFA, dans les douze mois précédant la date limite de l'inscription à l'examen.
Les stages organisés par les départements doivent figurer au calendrier officiel de la ligue dont vous dépendez.
Sur les trois stages exigés un seul stage départemental pourra être retenu.

Les stages privés ne sont pas pris en considération.

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



合氣道

FFAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

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

Membre de la Fédération Internationale d'Aïkido pour la France

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