

## Guide du débutant

Qu'est-ce que l'Aïkido ? Comment se passe un cours ?  
A quoi sert le cérémonial ? Comment trouver  
chemin parmi toutes les techniques ? Existe-t-il  
méthodes pour entreprendre un apprentissage  
efficace ? Cet ouvrage de base, fruit de la réflexion  
d'un collectif d'enseignants auxquels toutes  
questions sont fréquemment posées, fait le point  
sur l'ensemble des difficultés rencontrées par  
débutant. Avec clarté et concision, en véritable  
repère, il guidera efficacement vos premiers pas  
dans la pratique.

### Le guide du pratiquant d'Aïkido

Une collection pour donner des repères  
pratiquants, élèves, enseignants et à tous ceux  
veulent comprendre le sens profond de l'Aïkido.



Cet ouvrage collectif a été réalisé  
d'après une idée originale du Dojo  
Bagères de Bigorre.



合氣道

# AIKIDO



Guide  
du pratiquant  
d'AIKIDO

1

# HORS - SÉRIE



## Guide du débutant

合  
HORS-SÉRIE N°1

氣

造



GUIDE DU PRATIQUANT D'AIKIDO

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les 'copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective' et, d'autre part que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, ' toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite ' (alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

© L.G.M., 1999.  
I.S.B.N. 2-913728-14-6  
I.S.S.N. en cours

<b>1. INTRODUCTION</b> .....	p 9
<b>2. BIENVENUE AU DOJO</b> .....	p 13
2.1. S'INSCRIRE DANS UN DOJO.....	p 13
2.2. LE MAITRE.....	p 15
2.3. ETIQUETTE.....	p 19
2.4. LE ROLE DES ANCIENS.....	p 23
2.5. LA TENUE DU PRATIQUANT.....	p 25
2.6. LES GRADES.....	p 29
2.7. A PROPOS DES STAGES.....	p 33
<b>3. MEMENTO TECHNIQUE</b> .....	p 37
3.1. PRINCIPALES SAISIES.....	p 39
3.2. PRINCIPALES ATTAQUES.....	p 44
3.3. PRINCIPALES TECHNIQUES.....	p 46
A. TECHNIQUES SE TERMINANT	
PAR UNE IMMOBILISATION KATEME WAZA.....	p 46
B. TECHNIQUES SE TERMINANT PAR UNE PROJECTION ...	p 50
<b>4. AU DELA DU CATALOGUE</b>	
<b>UNE MÉTHODE POUR PROGRESSER</b> .....	p 56
4.1. LES TECHNIQUES D'AÏKIDO	
COMMENT ÇA MARCHE ?.....	p 58

4.2. LES TECHNIQUES D'AÏKIDO  
POURQUOI ÇA MARCHE ? ..... p 59

4.3. LES OUTILS DONT ON DISPOSE  
POUR SE CORRIGER ..... p 61

4.4. LES FORMES DE TRAVAIL ..... p 63

4.5. AU-DELA : QUELQUES PISTES SUR LE SENS  
DE LA PRATIQUE..... p 66



合  
氣  
道

## 1. INTRODUCTION

Lorsque le débutant entre pour la première fois dans un dojo d'aïkido, il peut être guidé par un grand nombre de motifs différents : apprendre à se défendre, poursuivre une recherche philosophique, entretenir sa santé, en sont quelques exemples.

Mais ce que l'on découvre à travers la pratique est bien souvent sans commune mesure avec l'idée, réductrice, que l'on avait au départ, et à chaque nouveau pas, la quête s'enrichit un peu plus. Car ce que propose l'aïkido, ce sont des clés, pour découvrir les autres, se découvrir soi, appréhender la vie.

C'est une école de liberté, un chemin vers l'autonomie du corps et celle de l'esprit.

L'Aïkido est donc un métier sur lequel on peut remettre incessamment l'ouvrage, un chantier permanent de recherche.

Ce qu'on appelle, en langage moderne, le développement personnel, la tradition japonaise le nomme Do : la Voie.

合  
氣  
道

## AVERTISSEMENT

Ce petit memento n'a aucunement la prétention d'être un traité d'aïkido.

Il s'agit plutôt d'un appoint aux cours, une aide pédagogique.

### *Il essaye de répondre aux objectifs suivants :*

- Rappeler l'esprit du « contrat » qui lie élève, dojo et professeur
- Faciliter l'intégration du débutant dans le dojo
- Servir d'aide-mémoire pour l'apprentissage des techniques
- Donner quelques indications sur le sens de la pratique et aider le pratiquant dans son travail

合  
氣  
道

## 2. BIENVENUE AU DOJO

### 2.1. S'INSCRIRE DANS UN DOJO

Pour de nombreuses raisons, en particulier parce qu'il s'agit d'une notion orientale, très éloignée des modèles et des schémas auxquels nous sommes habitués, peu de pratiquants savent comment fonctionne un dojo traditionnel. Et pourtant ! Ne dit-on pas que le dojo symbolise le champ de bataille ? Le maître doit alors faire une confiance absolue à ses élèves : chaque chose, chaque personne, doit y être exactement à sa place.

Un dojo est structuré comme une entreprise artisanale, ou comme l'atelier d'un artiste : l'élève choisit son maître, tout comme le font l'apprenti ouvrier ou le jeune artiste.

Le dojo est le lieu où l'on étudie l'Aïkido sous la direction d'un «Maître». Mais le terme n'est pas synonyme de notre gymnase occidental : il englobe à la fois le cadre du travail et l'esprit dans lequel il s'effectue. Tentons d'en préciser les principaux aspects.



## 2.2. LE MAITRE

Démystifions tout de suite ce terme : il n'y a là aucune notion de soumission à une autorité mystique ni référence à un quelconque gourou omnipotent : nous l'entendons dans l'esprit du maître d'apprentissage.

En fait le terme japonais est sensei, soit, littéralement, professeur.

Quand vous entrez dans un dojo, vous le faites de votre plein gré : vous choisissez le Maître avec lequel vous voulez entrer dans l'apprentissage de l'Aïkido, tant sur le plan technique, que pour ce qui est des aspects humains qui dépassent largement ce cadre.

A l'inverse, le Maître est libre d'accepter de guider ou non quelqu'un sur la voie de l'Aïkido.

Ainsi s'instaure un contrat entre le professeur et l'élève, basé sur le respect mutuel, celui de la discipline et des règles du Dojo.

Ce contrat peut d'ailleurs être rompu par l'une ou l'autre des parties, soit que l'élève veuille changer de Maître, soit que l'enseignant ne souhaite plus enseigner la discipline à l'un de ses élèves.

On est donc bien loin du rapport entraîneur – sportif, dans lequel le premier est à la merci du bon vouloir de ses élèves, de leurs résultats sportifs, voire de l'appréciation de leurs supporters...

De la même façon, un Dojo ne fonctionne pas comme un club sportif où le pouvoir décisionnel appartient à des gens, dits «de bonne volonté», qui sont au mieux des élèves, au pire des gens ne connaissant rien à la discipline.

L'ensemble des décisions importantes concernant le devenir du Dojo, sa vie, son organisation, sont de la responsabilité du Maître qui le dirige, ce qui ne l'empêchera pas de faire appel à ses élèves pour le seconder dans les différentes tâches techniques, administratives ou... festives : c'est aussi cela, le chemin de l'Aïkido. Ces responsabilités sont celles des uchi deshi, c'est à dire des «apprentis», qui se destinent un jour à enseigner l'aïkido...

La cotisation d'Aïkido, qui s'avère bien souvent modeste au regard de nombreuses autres disciplines, ne correspond pas à l'achat d'un quantum d'heures de pratique, mais plutôt à une participation à la vie du Dojo.

Le pratiquant d'Aïkido est donc amené, au fil de l'apprentissage, à s'éloigner pas à pas de l'esprit consumériste qui bien souvent le guidait au départ. Il apprend à devenir volontaire, curieux, exigeant, vigilant... (dans la tradition, on dit parfois qu'il faut aller voler la technique dans le cœur du Maître !). La technique n'est qu'un moyen : pour l'aïkidoka qui a avancé sur la voie, elle n'est donc pas un objectif en soi.

Si l'attitude est bonne, la technique le sera automatiquement : l'esprit de l'art martial est en fait à l'opposé de celui du sport, où il suffit parfois d'une bonne dose de musculature suffisamment dopée pour devenir champion.

Contrairement au sport, il est impossible de connaître une norme qui figerait l'aïkido. Le maître adapte sa pratique à son propre corps, à son propre esprit, il en fait son propre outil de travail. L'imitation n'est donc que le premier stade de l'apprentissage, et personne ne saurait pratiquer exactement comme son voisin.

On dit parfois : «quand l'élève est prêt, le maître est là».

Il importe donc de choisir son professeur avec conscience, et veiller à ne pas faire d'erreur.

L'enseignement de l'aïkido conduit l'élève sur le chemin de l'autonomie : le bon maître est celui qui enseigne à son élève à se passer de lui.



18

### 2.3. ETIQUETTE

La manière de se comporter avec les autres, de connaître sa place en tout lieu et toute occasion, de respecter choses et êtres est partie intégrante de la recherche en Aïkido.

Les règles que l'on demande de respecter au cours de la pratique peuvent varier d'un dojo à l'autre, d'une école à une autre. Il ne s'agit pas de s'enfermer dans des rituels et de les mystifier. Si chaque geste a un sens, c'est à chacun de se l'approprier et de se construire à partir de sa compréhension.

Voici quelques unes des règles de base que l'on respecte dans le dojo. La liste n'est pas exhaustive, le pratiquant sera accompagné dans son apprentissage par les plus anciens qui lui enseigneront l'attitude correcte :

- On entre dans le Dojo avec le pied gauche, en saluant de même qu'en sortant, en direction du tokonoma.
- On monte sur le tatami propre de corps et de vêtements, les ongles de pieds et de mains coupés, toute blessure ou lésion de peau protégée.

19

- On monte sur le Tatami avec toute son intégrité physique : sans avoir bu préalablement d'alcool ou pris toute substance (drogue, médicament) susceptible d'altérer la vigilance et d'induire un comportement qui rendrait la pratique dangereuse.
- Au moment d'accéder sur le tatami, on range ses Zooris talons contre le tapis et l'on salue en direction du tokonoma .
- On range ses armes pointe et tranchant à l'opposé du tokonoma.
- On se prépare au salut général en s'habillant correctement, en se rangeant en Seiza sur une seule ligne, par ordre croissant d'ancienneté dans la pratique ou dans le dojo.
- Au moment du salut général entre Professeur et Elèves, ce sont ces derniers qui déclenchent le salut, puis se relèvent après le professeur.
- A la fin d'une démonstration, l'élève salue le professeur en Seiza alors que lui-même reste debout.

- On salue son partenaire au début et à la fin de chaque séquence.
- Au moment du salut général au tokonoma, c'est le professeur qui déclenche le salut.
- Lorsque le professeur corrige individuellement des élèves, ceux-ci écoutent en Seiza et saluent ensuite le professeur à la fin de l'explication.
- On salue en Seiza le premier et le dernier partenaire du cours.

Si l'on doit sortir du tatami avant la fin du cours, on en informe l'enseignant et on salue le Tokonoma et le professeur.

Soyez attentifs au comportement des anciens, vous repérerez petit à petit les règles de l'étiquette.



## 2.4. LE ROLE DES ANCIENS

Progresser, avoir de l'ancienneté dans un dojo, débouche souvent sur davantage de devoirs que de droits.

L'ancien est celui que le professeur missionne pour le seconder : c'est le rôle de l'uchi deshi, qui aide les nouveaux à comprendre le fonctionnement du Dojo.

Entre deux pratiquants, le plus ancien est appelé sempai, le moins ancien kohaï.

L'uchi deshi démarre les cours si le professeur est en retard ; il le remplace à sa demande.

Il aide au développement du Dojo, à sa bonne marche.

Il se prépare à ouvrir lui-même un Dojo, étape incontournable dans la progression et l'apprentissage de l'autonomie.

Au sein d'un cours, il doit porter son attention sur les intentions pédagogiques de son professeur de façon à ne pas modifier le message envoyé aux débutants et ne pas faire «un cours dans le cours», par respect bien sûr,

mais aussi dans un souci de véritable efficacité. Le professeur sait ce qu'il a à faire, et l'élève, même avancé, n'a souvent pas le recul nécessaire pour tout percevoir avec justesse.



## 2.5. LA TENUE DU PRATIQUANT

L'aïkido est une discipline traditionnelle. Il est donc nécessaire de s'attacher à l'ensemble des aspects de la tradition pour en percevoir le sens : la tenue du pratiquant, notamment, est un véritable catalyseur de malentendus.

Traditionnellement, le pratiquant d'un art martial japonais possède la tenue suivante :

Un keikogi ou aikidogi : littéralement, vêtement d'exercice ou vêtement d'aïkido (et non pas kimono, terme impropre qui désigne une tenue de ville).

Un obi : ceinture large pour sangler le hakama.

Un hakama.

Des zooris : sorte de sandales avec bride.

Cette tenue, qui n'a rien d'une décoration, est essentiellement fonctionnelle : elle est donc celle du débutant comme celle de l'ancien pratiquant.

Le hakama est un pantalon bouffant qui ressemble à une jupe-culotte. Ceux qu'on utilise en aïkido sont

noirs, bleu marine ou gris foncé. Dans certaines écoles, on en porte des blancs, souvent par ignorance : en orient, le blanc est la couleur du deuil, et les hakama de ce type sont portés par les religieux. Ce genre d'erreur accompagne souvent les transpositions culturelles. Dans l'occident judéo-chrétien, le blanc est en effet perçu comme la couleur de la virginité, donc la couleur du débutant.

Ce pantalon, conçu selon des règles traditionnelles, intègre dans sa conception les principes du yin-yang.

Il faut savoir que sortir sans hakama pour un japonais serait comme sortir en caleçon pour un européen !

Pour cette raison, le fondateur de l'aïkido exigeait même des spectateurs admis à pénétrer dans le dojo qu'ils portent la tenue traditionnelle.

Cependant, un hakama coûte cher. A la fin de la seconde guerre mondiale, en pleine situation de débâcle économique, il n'a plus été possible d'exiger des pratiquants japonais un tel investissement. On leur a donc permis d'attendre le 1<sup>er</sup> Dan pour acquérir la tenue complète.

C'est dans le même esprit qu'aujourd'hui pour limiter les frais d'équipement des débutants, qui ne sont pas tous amenés à pratiquer longtemps l'aïkido, on n'exige son port qu'à partir de 2 ou 3 années de pratique.

Notons que dans les sports d'origine japonaise, qui ont été dévoyés et qui ne sont plus des arts martiaux, les pratiquants ne portent plus le hakama. C'est par exemple le cas du judo qui est devenu un sport. Soulignons cependant que certains judokas, à contre-courant, tentent de retrouver les valeurs traditionnelles.

Les délires de pratiquants, voire d'enseignants ignorants ne manquent pas au sujet du hakama. On entend par exemple dire «il y a les hakama et les non-hakama» ou «je vais passer mon hakama»(sans doute s'agit-il d'un examen ?). Certains arborent fièrement des hakamas fantaisie (à petits pois, rayés, ...) pour se distinguer. D'autres mettent leur ceinture par-dessus le hakama pour qu'on en voie la couleur. On entend par ailleurs des affirmations saugrenues : «le port du hakama permet de cacher qu'on n'est pas ceinture noire...»



## 2.6. LES GRADES

L'existence des grades en Aïkido soulève plusieurs paradoxes dont il faut être conscient à défaut de pouvoir les résoudre. C'est la dialectique Yin-Yang : chaque chose génère son effet contraire.

Premier paradoxe : il est excessivement difficile de progresser dans une discipline sans avoir de repères pour jalonner le parcours. Cependant l'Aïkido ne se situe pas dans le domaine du quantitatif, mais dans celui du qualitatif ; il concerne le développement personnel de l'individu qui, par essence, n'est pas mesurable. Si la forme technique est le reflet du travail intérieur, tenter de la mesurer fausse la compréhension de la discipline. En d'autres termes : toute mesure nécessite un étalon. Or l'aïkido est un travail sur soi : qui peut dès lors vous dire «vous êtes à tel niveau d'accomplissement de vous-même» ?

Autre paradoxe : le grade est une reconnaissance d'un travail accompli, d'un engagement dans l'étude de la Voie, soit en clair, d'une place dans la hiérarchie du Dojo, de l'Ecole. A ce titre, on peut comprendre qu'il génère des désirs de pouvoir, renforce l'ego, alors qu'en aïkido, le chemin met plutôt l'ego en souffrance.

Dans la tradition, on dit : huit fois par terre, neuf fois debout. Il est néfaste de se faire des illusions sur soi-même : il ne s'agit pas de s'endormir sur ses acquis, mais bien de se remettre sans cesse au travail !

L'histoire des Arts Martiaux a vu se développer le système des grades, des ceintures de couleur, des examens, des jurys et des compétitions. Les raisons en sont commerciales (il faut bien gratifier les consommateurs pour les garder), sportives (établir une hiérarchie et des catégories pour qu'il y ait des « vainqueurs »), et « politiques » (pour que chacun ait sa parcelle de pouvoir au sein du « club » de « l'association » ou de la « fédération »).

Ces déviances ont transformé nombre d'Arts Martiaux en Sports en les dénaturant complètement, ce que nous rejetons en Aïkido.

Comment s'y retrouver ?

Une idée phare : un grade, au sein des dojos qui se regroupent à l'EPA, n'est pas une évaluation de compétences, un degré de valeur, mais le jalonnement d'un parcours.

Il ne faut pas se méprendre : si le grade correspond bien à une hiérarchie au sein du Dojo, il ne s'inscrit pas dans une échelle de pouvoir. Chacun doit connaître sa place. Un Grade n'ouvre aucun droit spécifique, et bien souvent au contraire, il renforce les devoirs du pratiquant.

Un grade n'est pas un examen : on présente simplement son travail à son professeur sans idée de mettre en jeu l'obtention d'un titre.

Les grades Kyu, allant du 7<sup>e</sup> au 1<sup>er</sup>, balisent le parcours du débutant, qui doit peu à peu apprendre à réaliser globalement l'ensemble des techniques d'aïkido, connaître le protocole, se forger une culture de la discipline.

Le Shodan (littéralement : débutant) marque le début de l'apprentissage. Il est associé à la connaissance formelle des techniques : prérequis indispensable pour pouvoir se consacrer à l'étude de l'Aïkido.

Le Nidan (deuxième Dan) est associé à l'introduction de « Bases » dans son travail, qui devient riche et vivant. C'est le début du savoir-faire.

Le Sandan (troisième Dan) est associé à la capacité de retransmettre un enseignement. Structurer un cours autour d'un thème. Adapter sa pédagogie aux besoins des élèves. L'enseignement devient un élément prépondérant dans l'apprentissage de l'élève aikidoka. Il donne normalement des cours dans un Dojo «succursale» du Dojo du Maître.

Le Yondan (quatrième Dan) atteste de la formation de plusieurs Shodan. C'est un signe d'enseignement en autonomie ; cela suppose dans un dojo traditionnel à la fois que le professeur a su choisir et guider des élèves, et que ceux-ci ont trouvé chez leur enseignant les qualités techniques et humaines pour les amener à s'engager dans l'apprentissage de l'Aïkido.

## 2.7. A PROPOS DES STAGES

Les débutants ont des stages une vision souvent lointaine : ces temps de formation vont même parfois jusqu'à leur paraître inaccessibles. Et pourtant, loin d'être réservés aux seuls anciens pratiquants, ils leurs sont très largement ouverts, constituant un point de passage indispensable à leur progression. En aikido en effet, on ne saurait connaître de cours spécifique aux anciens ; deux pratiquants de même niveau ne progressent quasiment pas, car c'est de la différence seule que peut naître le mouvement. L'enseignement du maître est donc orienté en premier lieu en direction des moins expérimentés, chacun tirant de la leçon ce que sa propre pratique et son expérience personnelle lui permettent de percevoir.

Le stage est dès lors un temps essentiel de la formation de l'aikidoka. Sans lui, la pratique au dojo peut risquer de devenir routinière : on connaît le caractère propre de chacun de ses collègues d'entraînement, on travaille toujours avec les mêmes personnes, et à terme, on progresse de moins en moins vite. Partir en stage, c'est donc d'abord mettre en jeu sa propre pratique face à celle des autres qui, s'ils travaillent globalement dans le même sens, n'ont pas

contracté les mêmes habitudes ni les mêmes réflexes que ceux qui sont susceptibles de s'instaurer au sein d'un dojo unique. C'est alors, l'habitude étant la pire ennemie de l'apprentissage véritable, se montrer capable de remettre périodiquement son travail en question sur le tatami.

Le stage, c'est aussi l'occasion de fréquenter le maître ou les collègues de son professeur. L'enseignant n'aura pas forcément la même approche pédagogique, n'emploiera pas les mêmes mots, n'insistera pas sur les mêmes points : à cette occasion, de véritables déclics peuvent se faire, des aspects sur lesquels on butait se retrouvent spontanément éclaircis. Chacun travaille à son rythme, mais souvent avec davantage d'intensité encore qu'au dojo, l'atmosphère du stage favorisant grandement la concentration.

Ceux qui ont l'habitude des stages répètent à l'envie qu'en un week-end, on progresse autant qu'en plusieurs mois au dojo !

Il est d'ailleurs important de rappeler que dans les dojos affiliés à l'E.P.A., les tarifs en sont maintenus à des niveaux très bas, afin qu'ils soient toujours accessibles à l'ensemble des pratiquants, sans aucune discrimination

d'ordre financier. C'est l'occasion de rencontrer des pratiquants venus des quatre coins de l'Europe, et de découvrir la chaleur, le sens de l'accueil des aikidokas qui n'hésitent jamais, après le travail sur le tapis, à faire la fête ensemble !

Dans votre dojo, on organise sans aucun doute des départs groupés, conviviaux et économiques, en stage : renseignez-vous, nul doute que vous en tirerez le plus grand bénéfice.



### 3. MEMENTO TECHNIQUE

La découverte de l'Aïkido passe par l'apprentissage des formes techniques.

Même si elles ne sont pas très nombreuses, les connaître et les reconnaître constitue une première difficulté pour le débutant.

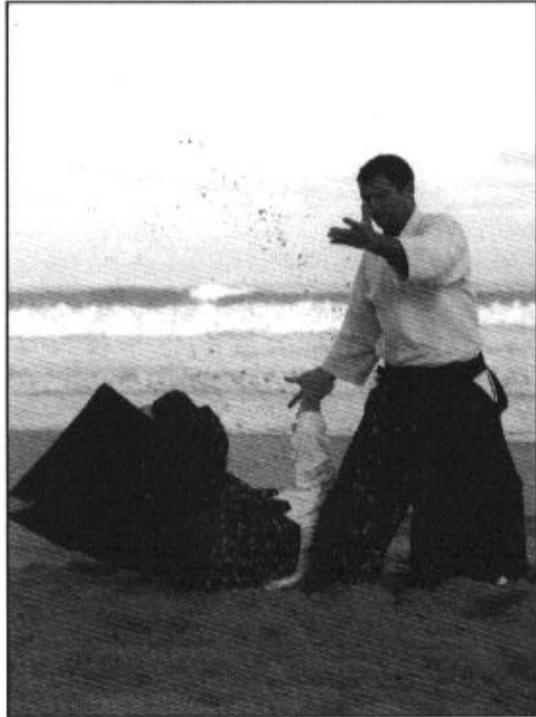
Savoir nommer ce que vous voyez est le plus sûr moyen d'appréhender rapidement ce premier stade de la connaissance. Ce memento des principales saisies, attaques et techniques que vous rencontrerez dans votre pratique dès le départ, est conçu dans ce but.

Plus vous mémoriserez vite leur nom, plus vous pourrez vous concentrer rapidement sur le contenu des techniques.

Pour une réflexion plus approfondie, le pratiquant pourra se référer aux ouvrages d'Alain Peyrache :

*Traité didactique d'aïkido traditionnel*

Ainsi qu'à l'ensemble des guides du pratiquant d'aïkido du même auteur, et plus spécifiquement, dans cette collection, *L'enseignement*.



### 3.1. PRINCIPALES SAISIES

#### AI HANMI KATATE DORI :

Saisie du poignet, Aïte étant dans la même garde.  
(main droite, main droite)



#### KATATE RYOTE DORI :

Saisie de l'avant bras à deux mains.



**GYAKU HANMI KATATE DORI :**

Saisie du poignet, Aïte étant en garde inverse.  
(main droite, main gauche)



40

**KATA DORI :**

Saisie de l'épaule, Aïte étant en garde inverse.



**SODE DORI :**

Saisie de la manche au niveau du coude,  
Aïte étant en garde inverse.



41

**MUNA DORI :**

Saisie du Keikogi au niveau de la poitrine.



### **ERIDORI :**

Saisie du Keikogi par l'arrière au niveau du col.



42

### **RYO :**

Indique que les deux côtés sont saisis à la fois.  
On trouve ainsi RYOTE DORI, RYO KATA DORI, etc...



### **USHIRO :**

Indique en général le fait que la saisie est arrière.  
On trouve ainsi USHIRO RYO TE DORI, USHIRO  
RYO KATA DORI, etc...



43

### 3.2. PRINCIPALES ATTAQUES

#### SHOMEN UCHI :

Frappe verticale du tranchant de la main sur le sommet du crâne.



#### YOKOMEN UCHI :

Frappe diagonale du tranchant de la main pour atteindre la tempe ou le cou.



#### TSUKI :

Coup de poing rentrant

Gedan = niveau bas

Chudan = niveau médian

Jodan = niveau haut



#### MAE GERI :

Coup de pied rentrant.



### 3.3. LES PRINCIPALES TECHNIQUES

Il s'agit ici d'une description sommaire des dénominateurs communs (biomécaniques) utilisés dans la technique quelle que soit la saisie, l'attaque, ou la variante, qui peuvent servir de repère pour nommer (identifier) les principales techniques.

Une courte traduction du nom est donnée pour aider à la mémorisation.

#### A. TECHNIQUES SE TERMINANT PAR UNE IMMOBILISATION : KATAME WAZA

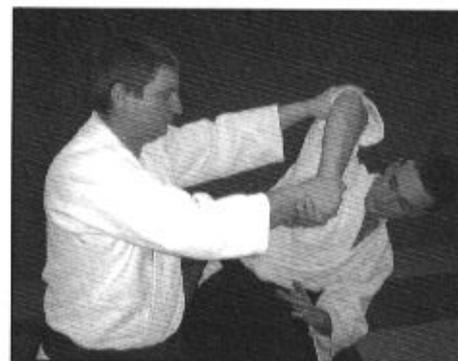
Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Hiji Kime Osae ont des démarrages identiques, et varient ensuite dans leur déroulement.

##### **IKKYO :**

(Premier Enseignement)

Torsion simultanée du poignet et du coude pour faire chuter Aïte à plat ventre.

Immobilisation par maintien du bras au sol et extension maximale de l'épaule vers la tête.



##### **NIKKYO :**

(Deuxième Enseignement)

Pliure du poignet, la main en «bec de cane», pour amener Aïte vers le bas et vers l'arrière et ensuite le faire chuter à plat ventre.

Immobilisation en amenant le bras placé à la verticale vers la tête et au-delà du plan de la colonne vertébrale.

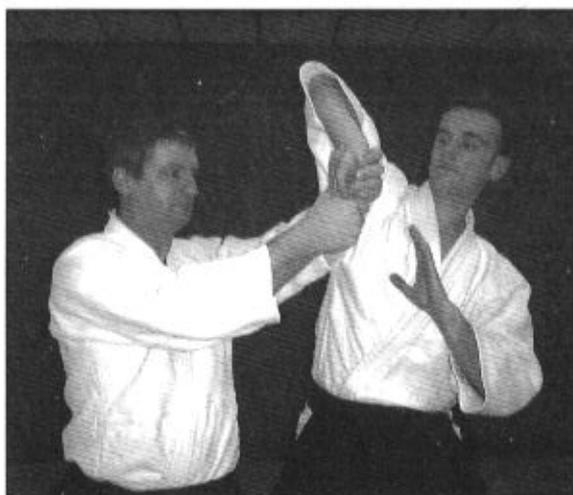


### **SANKYO :**

(Troisième Enseignement)

Vrille du bras de l'adversaire à partir d'une torsion de sa main de façon à créer un déséquilibre avant et à le faire chuter à plat ventre.

Immobilisation : idem Nikkyo avec maintien de la vrille du bras.



### **YONKYO :**

(Quatrième Enseignement)

Amener au sol à plat ventre par un effet de levier des 2 mains sur l'avant-bras avec appui sur des points sensibles.

Immobilisation par levier sur le bras tout en bloquant l'épaule au sol avec le genou.



### **GOKKYO :**

(Cinquième Enseignement)

Variante de Ikkyo Ura (saisie du poignet différente) sur une attaque avec un couteau.

### **HIJI KIMME OSAE :**

(Blocage du coude)

Variante de Nikkyo où l'on amène au sol à plat ventre grâce à un « armlock » sur le coude du bras tendu.



## B. TECHNIQUES SE TERMINANT PAR UNE PROJECTION

### KOTE GAESHI :

(Torsion du poignet)

Enroulement du poignet sur lui-même pour provoquer une chute arrière.

Immobilisation par maintien du bras à la verticale en appuyant sur l'épaule la main en « bec de cane » vers la tête.

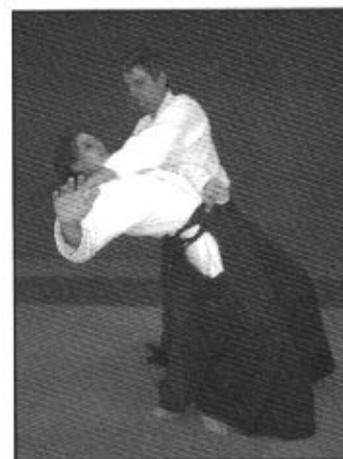


50

### IRIMI NAGE :

(Projection en « rentrant » dans le corps de l'autre)

Vrille de tout le corps autour de l'axe de la colonne vertébrale pour provoquer une chute arrière.

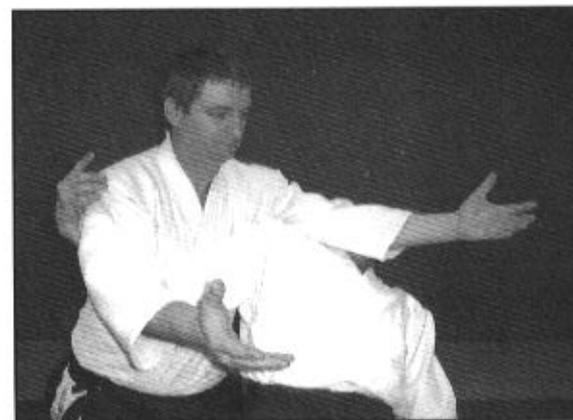


### KOKYU NAGE (1<sup>ère</sup> forme) :

(Projection par le « souffle »)

Idem Irimi Nage : seuls les bras sont disposés différemment.

51



### **AIKI OTOSHI :**

S'apparente à la technique précédente, mais avec saisie des jambes pour provoquer la chute arrière.

### **TENCHI NAGE :**

(Projection «Ciel-Terre»)

Mouvement proche d'Irimi Nage où l'on aspire l'adversaire une main en haut, l'autre en bas.

### **SUMI OTOSHI :**

Variante de Tenchi Nage avec la main du bas uniquement et blocage du talon avec l'autre main.

### **SHI HO NAGE :**

(Projection dans les 4 directions)

Enroulement du bras sur lui-même en le faisant passer par dessus sa tête pour provoquer une chute arrière.



### **UDE KIMME NAGE :**

(Projection par blocage du coude)

Projection vers l'avant grâce à un «armlock» sur le coude et une poussée de tout le corps.



### **KAITEN NAGE :**

(Projection par une rotation)

Déstabilisation par poussée du poignet vers l'avant et vers le bas ; remontée du bras à la verticale tout en maintenant la tête en bas ; poussée sur le bras qui oblige le corps à pivoter autour de la tête dans la projection.



54

### **KOSHI NAGE :**

(Projection par les hanches)

Barrage du bas du corps de Aïte lors d'un déséquilibre avant en interposant ses hanches pour provoquer une bascule de Aïte.



### **KOKYU NAGE (2<sup>ème</sup> forme) :**

(Projection par le «souffle»)

Différentes projections en utilisant un déséquilibre avant provoqué par un allongement de l'attaque ou de la saisie.



55

### **JUJI GARAMI :**

Projection en chute avant grâce à un contrôle des bras croisés.



#### 4. AU DELA DU «CATALOGUE» : UNE METHODE POUR PROGRESSER

L'Aïkido est trop souvent perçu comme une nébuleuse insondable au sein de laquelle l'élève est noyé pendant des années tant les formes de cours et les thèmes peuvent être variés. Cela peut amener à décourager certains par manque de repères, alors que d'autres se complaisent dans ce flou vécu comme un signe d'«ésotérisme» poussé.

L'Aïkido est un art complet sinon complexe : de nombreux outils permettent de l'appréhender. Cela explique que les cours peuvent recouvrir des formes très variées.

L'apprentissage technique est indispensable, mais il ne représente pas un but : c'est le support à une recherche approfondie sur soi, sur l'autre... sur la vie.

Ce travail se fait par l'acquisition de «Bases» : ce sont des actions ou des attitudes qui, lorsqu'elles sont présentes dans le travail, autorisent la réalisation correcte de la technique. Elles sont dans le même temps des exercices structurant pour l'individu : elles sont le dénominateur commun aux techniques et au Développement de soi.

La Préparation est un moment privilégié pour étudier les «Bases», puis on les met en application lors de l'exécution des techniques.

Lorsque l'on a des difficultés à réaliser une technique, on peut ainsi se poser la question : est-ce que j'ai mis les «ingrédients fondamentaux» (les «bases») dans la technique.

La technique réussie est celle qui ne demande aucune force musculaire.

#### 4.1. LES TECHNIQUES D'AÏKIDO : COMMENT ÇA MARCHE ?

Il n'y a rien de magique dans l'aïkido, ce qui déçoit beaucoup de chercheurs d'ésotérisme.

Certaines conditions doivent être réunies :

- Se protéger de l'attaque de l'adversaire (= éviter le coup, dévier l'attaque, garder une distance de sécurité)
- Entraîner l'adversaire dans un mouvement circulaire dont vous êtes le centre de façon à diriger le mouvement (= l'autre se déplace plus et plus vite que vous)
- Créer puis utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour le faire chuter ou le contrôler dans un mouvement infundibuliforme (spirale centripète).

#### 4.2. LES TECHNIQUES D'AÏKIDO : POURQUOI ÇA MARCHE ?

La forme technique n'est qu'un moule vide.

Pour obtenir les effets décrits ci-dessus quelque soit l'adversaire, le temps ou le lieu, il est nécessaire d'introduire dans ce moule des principes de réalisation : des «Bases».

Voici quelques unes de ces Bases :

##### **IRIMI :**

consiste à «prendre le centre» de l'autre : rester face à lui alors que lui n'est plus face à vous.

##### **KI NO NAGARE :**

utiliser l'énergie de l'autre, aller dans le même sens, être au bout de la force, éviter l'opposition, le combat.

##### **IKKYO UNDO :**

pousser, monter, pivoter ou couper en utilisant l'appui de sa base, la poussée de ses hanches, les segments de membre travaillant dans leur axe naturel.

**SHISEI :**

attitude naturelle droite, décontraction, équilibre, stabilité, maintien physique, mais aussi mental.

**KAMAE :**

«garde» : même idée que précédemment, mais avec la notion martiale en plus, c'est à dire que l'on étudie la meilleure posture, la moins exposée face à une attaque.

**KOKYU :**

«respiration» : seule une respiration souple, ample, libre et continue peut vous permettre une bonne coordination de vos mouvements, une bonne circulation énergétique.

**MAAI :**

«distance, placement» : l'entraînement permet d'apprécier la meilleure distance par rapport à l'autre pour réussir une technique donnée, et donc de sentir lorsque cette distance n'est pas correcte.

**TAI SABAKI :**

«déplacement» : mouvoir son corps librement de façon à être placé au mieux pour appliquer les bases précédentes.

**4.3. LES OUTILS DONT ON DISPOSE POUR SE CORRIGER:**

Quelques sensations simples peuvent servir de guide pour se corriger dans la pratique :

Vérifier que **l'ON NE SE MET PAS EN DANGER** au cours du mouvement.

**SE DEPLACER SOUPLEMENT** «sur un plan horizontal» sans river ses pieds au sol.

Avoir **LA COLONNE VERTEBRALE DROITE** quelque soit la phase du mouvement.

**LA SENSATION DE POUSSER LES BRAS DEVANT SOI AVEC SA HANCHE** (chaque fois que l'on exerce une action sur l'autre).

La sensation de **NE PAS CREER DE RESISTANCE** chez l'autre, de ne pas avoir à forcer, de ne pas le «durcir».

La sensation de **NE PAS DONNER DE POINTS D'APPUI** à l'autre.



Sentir que l'on suit toujours **LE SENS NATUREL DE LA FORCE** : comprendre la biomécanique du mouvement.

Vérifier que **L'AUTRE SE DÉPLACE PLUS QUE VOUS**.

Vous demander si **L'AUTRE TOURNE BIEN AUTOUR DE VOUS** et non le contraire.

Avoir la Sensation **D'ÊTRE AU BOUT DE LA FORCE** (mettre l'autre en légère extension continue).

**POUVOIR** à tout instant **DONNER UN ATEMI**, mais pas en recevoir.

#### 4.4. LES FORMES DE TRAVAIL

Dans la palette des outils de l'Aïkido, il existe plusieurs manières d'exécuter les techniques. Là encore, il est important de les discerner et de comprendre leur utilité pour ne pas y voir une complication supplémentaire ni une multiplicité des techniques.

##### **OMOTE URA :**

Dans un premier temps de l'étude, cela apparaît comme deux variantes de réalisation appliquées à une même technique.

La première, **OMOTE**, consiste le plus souvent à prendre directement le centre de la technique en en chassant l'autre.

**URA** consiste généralement à prolonger l'attaque de façon à en changer la direction pour prendre le centre de la technique.

Le sens de la recherche est de ne pas y voir deux mouvements différents (dualité) mais deux aspects d'une même technique d'où naîtront toutes les formes intermédiaires qui peuvent en découler.

Dans un travail Ju No Keiko (voir ci-dessous), cela permet d'adapter la forme technique aux conditions de réalisation : placement, rapport espace temps...

**GO NO KEIKO :**

il s'agit de l'application d'une technique à partir d'une position arrêtée, statique.

**JU NO KEIKO :**

mise en application de la technique de façon dynamique : on synchronise son travail à l'attaque d'Aïte, à sa vitesse, à sa force.

**RYU NO KEIKO :**

on impose son travail. On oblige Aïte à attaquer comme on le souhaite et quand on le souhaite.

Des trois formes énoncées, c'est Ryu No Keiko qui correspond le plus à ce que l'on cherche en Aïkido, mais c'est également ce qui est le plus difficile à réaliser. Il est utile et pédagogiquement intéressant de travailler aussi les autres formes : chacune ayant son revers, il ne faut pas s'enfermer dans une seule forme d'étude.

**LE TRAVAIL DES ARMES :**

Il ne faut pas pratiquer les armes comme une discipline complémentaire à l'aïkido, ou comme l'on collectionne des images. Les armes permettent simplement de travailler les bases de l'aïkido sans adversaire à «remuer». Elles permettent aussi de travailler seul...

Le pratiquant devra se procurer le plus rapidement possible un Boken (sabre en bois), un Jo (bâton) et un Tanto (couteau en bois). Il prendra soin de ses armes et les aura toujours avec lui pour la pratique.



#### 4.5. AU DELA... QUELQUES PISTES SUR LE SENS DE LA PRATIQUE :

Lorsqu'on a acquis les automatismes de base, le pratiquant «shodan» est en situation d'apprendre l'aïkido et non pas de chercher la performance physique, qui représente un premier piège dans sa pratique.

L'Aïkido ne s'arrête ni à ses techniques, ni à l'acquisition de ses bases. L'action a un sens, un acte n'est jamais gratuit. L'Aïkido est un «DO», rappelons le, et c'est cela qui en fait la richesse.

L'Aïkido est une école d'autonomie, de cohérence, d'honnêteté (avec les autres et avec soi-même) et cela aussi doit guider la pratique.

O Sensei disait : «Je suis l'Univers!»

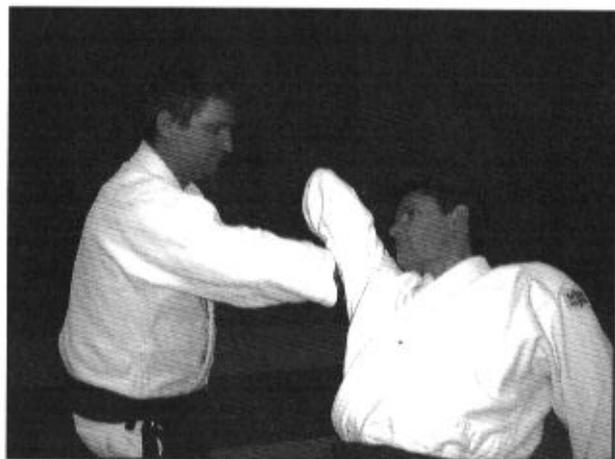
L'Aïkido est fait pour construire un individu en harmonie avec l'univers, la nature, le monde qui l'entoure, capable de trouver à sa place en tout lieu et tout instant, capable de contenir et d'assumer la diversité de l'Univers en lui.

#### *Anticiper l'action*

#### *Accepter l'attaque*

Transformer la Dualité en un mouvement unique sont des Fondements très importants qui participent de cette recherche.





## VOCABULAIRE DE BASE DE L'AÏKIDO

**AÏ** : .....harmonie  
**KI** : .....énergie  
**DO** : .....voie

### CÉRÉMONIAL

**DOJO** : .....lieu de la voie  
**SENSEI** : .....professeur  
**ZAREI** : .....salut assis  
**RITSUREI** : .....salut debout  
**AÏTE** : .....partenaire adversaire  
**TORI** : .....celui qui fait la technique  
**SEMPAÏ** : .....ancien  
**KAMIZA** : .....mur d'honneur  
**TOKONOMA** : .....portrait surélevé de O Sensei  
**UCHI DESCHI** : .....élève se destinant à être professeur

### OUTILS ET OBJETS DE LA PRATIQUE

**KATANA** : .....sabre  
**BOKKEN** : .....sabre de bois  
**JO** : .....bâton  
**TANTO** : .....couteau  
**AÏKIDOGI** : .....tenue d'aïkido  
**HAKAMA** : .....jupe-culotte  
**OBI** : .....ceinture  
**ZOORI** : .....sandales

## PRATIQUE

SEIZA : .....posture assise  
MUKSO : .....concentration  
AÏKI TAISO : .....préparation  
SHIZEI : .....posture  
MAWAI : .....notion d'espace-temps  
WAZA : .....technique  
SUWARI : .....à genoux  
TACHI : .....debout  
HANMI AN TACHI : .....l'un debout, l'autre à genoux  
AI HANMI : .....position identique  
GYAKU HANMI : .....position inverse  
HANMI : position de profil, présentant la moitié du corps  
MIGI : .....droite  
HIDARI : .....gauche  
OMOTE : .....de face  
URA : .....dos, face cachée  
MAE UKEMI : .....chute avant  
USHIRO UKEMI : .....chute arrière

## MODES D'ATTAQUES

DORI : .....saisie  
KATATE : .....avant bras, poignet  
TE : .....main  
KATA : .....épaule

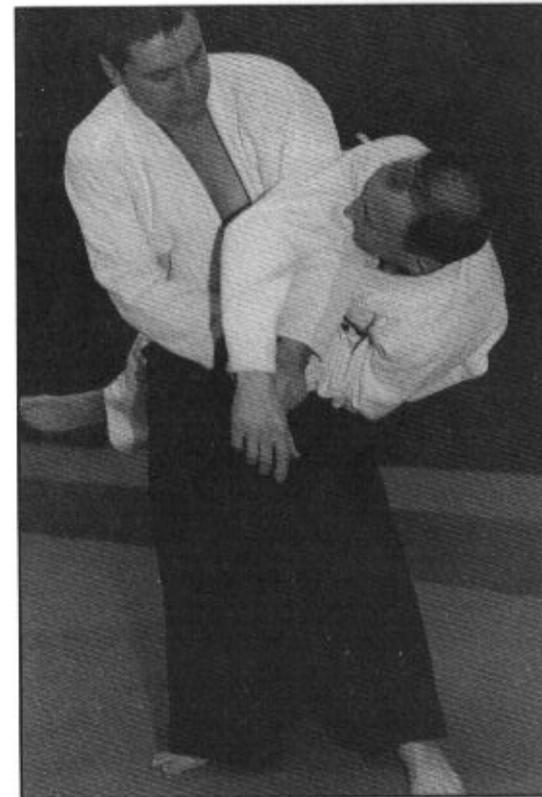
TSUDE : .....manche au niveau du coude  
HIDJI : .....coude  
MUNE : .....revers de la veste  
KUBI SHIME : .....étranglement  
RYOTE : .....deux mains  
RYO KATATE : .....deux poignets  
RYO KATA : .....deux épaules  
ATEMI : .....coup  
TSUKI : .....coup de poing  
SHO : .....début  
YOKO : .....de côté  
MEN : .....tête  
MAE GERI : .....coup de pied droit

## TECHNIQUES

IKKYO : .....premier enseignement  
NIKKYO : .....deuxième enseignement  
SANKYO : .....troisième enseignement  
YONKYO : .....quatrième enseignement  
GOKYO : .....cinquième enseignement  
NAGE : .....projection  
KO : .....expiration  
KYU : .....inspiration  
UCHI : .....intérieur  
SOTO : .....extérieur

**KAITEN** : .....circulaire  
**KOSCHI** : .....hanche  
**TEN** : .....ciel  
**CHI** : .....terre  
**KOTE** : .....poignet (articulation)  
**GAESHI** : .....enrouler  
**SHI HO** : .....4 directions  
**IRI** : .....entrer  
**MI** : .....corps

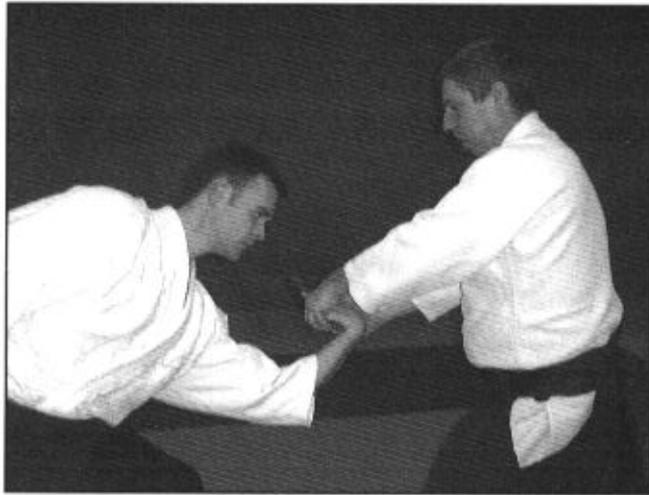
- 1 : ICHI
- 2 : NI
- 3 : SAN
- 4 : SHI
- 5 : GO
- 6 : ROKU
- 7 : SICHI
- 8 : HACHI
- 9 : KYU
- 10 : JYU



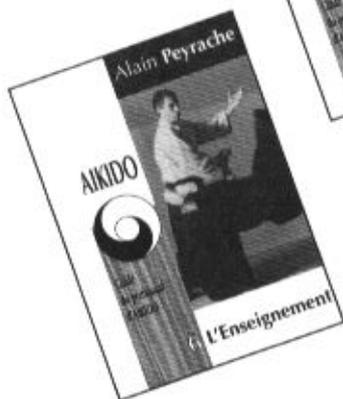
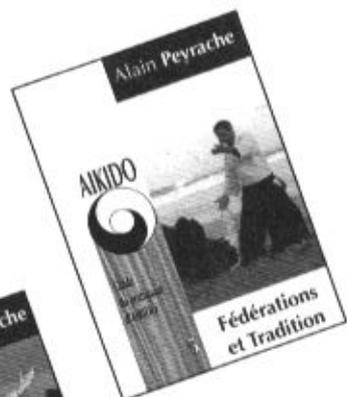
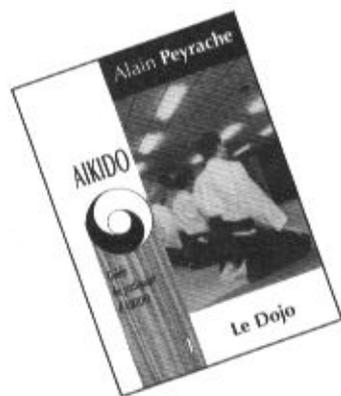
Ouvrage collectif  
réalisé à partir d'une idée originale  
des membres du dojo de Bagnière de Bigorre

## CONCEPTION

Philippe Villedieu  
Rémi Fouraste  
Jacques Bazin  
Paul Versteven  
Alain Peyrache  
Michaël Levy-Neumand  
Kader Bentata



DANS LA MÊME COLLECTION

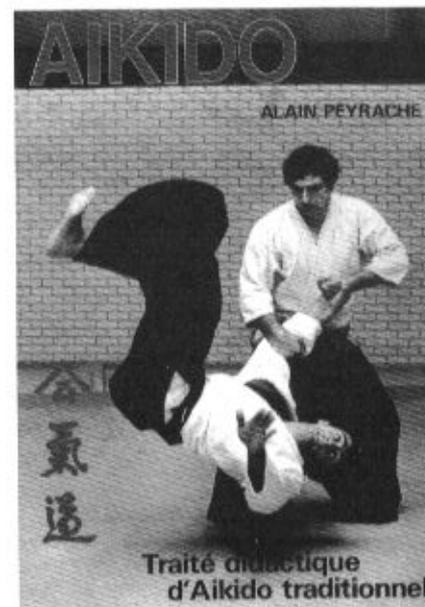


**A PARAÎTRE**

2. Le maître - 3. L'élève - 4. Les grades

ÉGALEMENT DISPONIBLE

**TRAITÉ DIDACTIQUE D'AIKIDO  
TRADITIONNEL**



**256 PAGES 558 PHOTOS**

**TEXTES, SCHÉMAS, ILLUSTRATIONS,  
HISTORIQUE, LEXIQUE...**