

合気道



AïKIDO

Livret jeune



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES



WWW.AIKIDO.COM.FR - FFAAA@AIKIDO.COM.FR
FFAAA, 11 RUE JULES VALLÈS 75011 PARIS - 01 43 48 22 22

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Nationalité :

Domicile :

.....

E-mail :

Numéro de licence :

Collez votre
photo ici

Signature du titulaire

Club :

Dépt. :

Ligue :

Entrée :

Sortie :

Club :

Dépt. :

Ligue :

Entrée :

Sortie :

Club :

Dépt. :

Ligue :

Entrée :

Sortie :

Timbre de licence	Certificat Médicaux
Saison	Date :/...../..... Signature et cachets
Saison	Date :/...../..... Signature et cachets
Saison	Date :/...../..... Signature et cachets
Saison	Date :/...../..... Signature et cachets
Saison	Date :/...../..... Signature et cachets
Saison	Date :/...../..... Signature et cachets
Saison	Date :/...../..... Signature et cachets
Saison	Date :/...../..... Signature et cachets
Saison	Date :/...../..... Signature et cachets

PRÉAMBULE

QU'EST-CE QUE "AÏKIDO" VEUT DIRE ?

Tu viens d'adhérer à un club d'Aïkido qui appartient à une fédération officielle, reconnue par le Ministère des Sports : la F.F.A.A.A. (Fédération Française d'Aïkido Aïkibudo et Associées).

Sans doute, tu te poses des questions sur cette discipline et tu es impatient de pratiquer.

Ton professeur est là pour t'aider et pour répondre à tes questions.

Ce petit livret va t'aider à comprendre et à retenir certains mots et certaines techniques que tu verras en cours.

**Nous te souhaitons d'apprendre l'Aïkido
dans la joie et la bonne humeur !**



Le fondateur de l'Aïkido : Morihei Ueshiba

Morihei Ueshiba (1883-1969)



À 32 ans, il rencontre le grand Maître Sokaku Takeda et apprend les techniques secrètes de Daitoryu. Dès son retour, il ouvre un dojo.

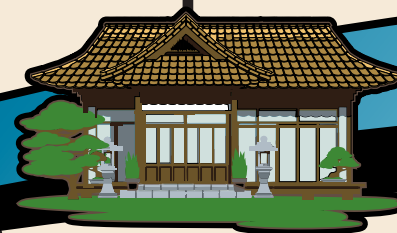
À 20 ans, Maître Ueshiba part pour Tokyo et étudie les anciennes techniques de Ju Jutsu. L'année suivante, il s'engage dans l'armée.

À 48 ans, il s'installe à Tokyo dans son nouveau dojo : le Kobukan.

À 42 ans, il continue d'apprendre les techniques. Le mot Aïkido naissait.

Morihei Ueshiba meurt à 86 ans. L'Aïkido est pratiqué partout dans le monde.

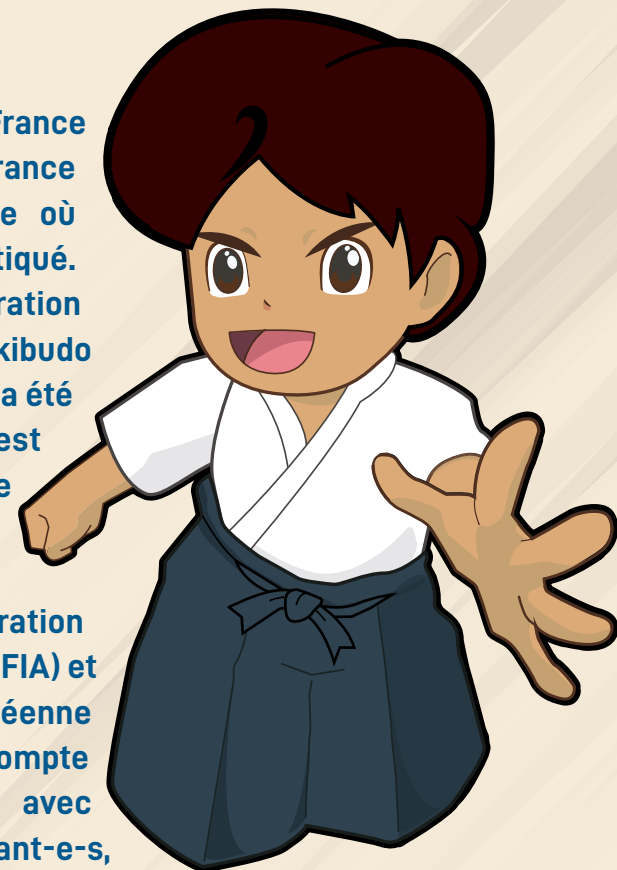
En 1948 le Kobukan prend le nom d'AÏKIKAI, nom que l'on connaît aujourd'hui partout dans le monde.



L'AÏKIDO

- se pratique à deux ou à plusieurs, garçons et filles, quel que soit le niveau ;
- permet de progresser, sans compétition ;
- favorise le respect et l'harmonie.

L'Aïkido est arrivé en France en 1951. Et depuis, la France est le pays au monde où l'Aïkido est le plus pratiqué. Aujourd'hui, la Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et Associées (F.F.A.A.A) a été fondée en 1983, elle est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle est membre de la Fédération Internationale d'Aïkido (FIA) et de la Fédération Européenne d'Aïkido (EAF) et compte environ 900 clubs avec environ 25 000 pratiquant-e-s, dont un tiers sont des enfants.



PETIT GUIDE TECHNIQUE

SAISIES MAE



Aï hanmi katate dori



Katate dori

FORMES DE TRAVAIL



Tachi waza
les deux partenaires sont debout



Suwari waza
les deux partenaires sont à genoux



Hanmi handachi waza
Uke est debout, Tori à genoux



Kata dori



Ryote dori



Muna dori



katate ryote dori



Kata dori men uchi



Ryokata dori

FRAPPES



Shoomen uchi



Yoko men uchi



Joodan tsuki



Chuudan tsuki



Mae geri

LES DEPLACEMENTS DE BASE



tenkan



henka



irimi



shikko

SAISIES ARRIÈRE



Ushiro ryote dori



Ushiro ryo hiji dori



Ushiro eri dori



Ushiro katate dori kubi shime



Ushiro ryo kata dori

IMMOBILISATIONS



Sankyo



Ikkyo



Yonkyo



Nikyo



Gokyo

PROJECTIONS



Koku nage



Tenchi nage



Kokyu ho



Kaiten nage



Irimi nage



Kote gaeshi



Shiho nage

REISHIKI

C'est l'ensemble des règles à respecter lorsque l'on entre dans un dojo et que l'on monte sur le tatami pour pratiquer l'Aïkido

LA TENUE

1. La tenue d'Aïkido doit être propre pour chaque cours :

- Ton KEIKOGI (kimono),
- Ta ceinture,
- Tes ZORIS (tongs),
- Sous-vêtements blancs pour les pratiquantes.

2. Pas de bijoux, ni de montre, ni de chewing-gum ; tête nue et cheveux attachés, mains et pieds propres et ongles courts.

LE SALUT

3. Le cours commence et se termine à l'heure. Si exceptionnellement tu arrives en retard, tu attends sur le bord que le professeur t'autorise à monter sur le tatami. En montant et en sortant du tatami, tu dois toujours saluer le kamiza. Tu ne sors pas du tatami sans l'accord de ton professeur.

4. Au début du cours, on dit tous ensemble «Onegaïshimasu» (S'il vous plait), en saluant le professeur. A la fin du cours, on salue à nouveau tous ensemble en disant «Domo Arigatoo gozaimash'ta » (Merci beaucoup). Pendant le cours, on salue toujours son partenaire avant de pratiquer et après pour le remercier.

LE COMPORTEMENT

5. Quand le professeur montre une technique, tu dois rester à genoux (SEIZA), regarder et écouter attentivement. Si tu as mal aux genoux, alors tu peux t'asseoir en tailleur (HANZA) mais jamais jambes allongées, ni adossé au mur.

6. Tu dois pratiquer avec tout le monde, fille ou garçon, quel que soit l'âge, la taille ou le grade.

7. Si tu connais la technique et que ton partenaire ne la connaît pas, tu peux le guider. Mais ce sera au professeur de le corriger ou de lui expliquer.

8. Tu respectes ton professeur, les assistants et tes partenaires et tu restes poli avec tout le monde.

9. Il est interdit de boire et manger sur le tatami ; cependant ton professeur proposera une pause pour permettre à tout le monde de boire.

10. Tu peux inviter quelqu'un à venir regarder un cours en respectant les règles suivantes :

- Tu demandes d'abord l'autorisation à ton professeur ;
- Ton invité doit rester discret et ne pas intervenir pendant le cours.

Tu es d'accord ?



LES GRADES DAN

Quand tu auras le niveau et l'âge nécessaires, tu pourras passer ton premier DAN.

Les grades DAN sont délivrés au cours d'examens organisés au niveau régional, inter-régional ou national, devant des jurys interfédéraux. C'est ton professeur qui te présentera, s'il juge que tu as le niveau nécessaire.

Trois critères fondamentaux sont utilisés pour évaluer les candidat-e-s :

1 - la connaissance des techniques

2 - la construction des techniques ; toute technique obéit d'abord à une logique mécanique, se construisant 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)

3 - le respect de l'intégrité des deux partenaires :

- 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 œil différent et avec des degrés d'exigence différents, en fonction du grade Dan postulé.

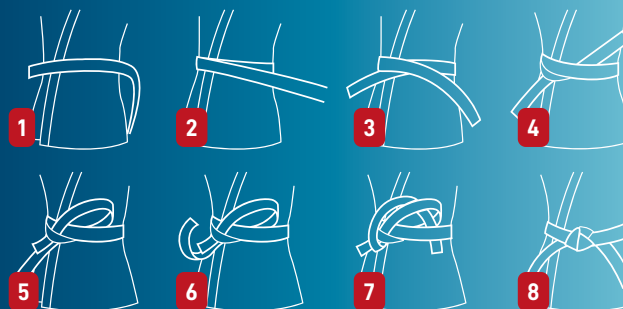


PASSER DES GRADES DANS TON CLUB

Ces grades qu'on appelle kyu (ou ceinture) sont attribués, au sein du club, par le professeur, dans les premiers mois et années de pratique

AÏKIDICO

comment nouer son obi



MEN TÊTE

JODAN NIVEAU HAUT

HIDARI GAUCHE

KUBI COU

KATA ÉPAULE

UDE BRAS

HIJI COUDE

HARA VENTRE

KOTE POIGNET

KAMIZA MUR D'HONNEUR

DOJO LIEU DE PRATIQUE

**TEGATANA
TRANCHANT MAIN**

TE MAIN

HIZA GENOUX

ASHI JAMBES

TAI CORPS

UWAGI VESTE

**KEIKOGI TENUE
D'ENTRAÎNEMENT**

GI VÊTEMENT

OBI CEINTURE

**HAKAMA JUPE
CULOTTE PLISSÉE**

ZUBON PANTALON

GEDAN NIVEAU BAS

MIGI DROITE

TANTO COUTEAU EN BOIS

KODACHI SABRE COURT

BOKKEN SABRE DE BOIS

KATANA SABRE JAPONAIS

JO BÂTON DE BOIS (1M28)

**TATAMI NATTES ÉPAISSES QUI RECOUVRENT
LE SOL DES MAISONS / TAPIS SUR LEQUEL
ON PRATIQUE LES ARTS MARTIAUX**

ZORI SANDALES

DÉPLACEMENTS

IRIMI ENTRER / SORTIR

TENKAN DÉPLACEMENT EN PIVOTANT AUTOUR DU PIED AVANT, TOUJOURS PRÉCÉDÉ D'UN IRIMI

HENKA CHANGEMENT DE DIRECTION SANS BOUGER LES JAMBES, MAIS EN FAISANT PIVOTER LES PIEDS

SHIKKO DÉPLACEMENT À GENOUX

PRATIQUER

CHUDAN NIVEAU MOYEN

CHUDAN TSUKI = COUP DE POING NIVEAU VENTRE

GAESHI ou **KAESHI** RETOURNEMENT

KOTE GAESHI = POIGNET RETOURNÉ

JODAN TSUKI COUP DE POING AU NIVEAU DU VISAGE

KATATE DORI SAISIE DU POIGNET

MUNA DORI SAISIE DU REVERS

RYOTE DORI = SAISIE DES DEUX MAINS OU POIGNETS

TAISO ÉCHAUFFEMENT DU CORPS

UDE BRAS UDE KIME NAGE PROJECTION AVEC CLÉ SUR LE BRAS

REI SALUT

RITSU REI SALUT DEBOUT

ZA REI SALUT À GENOUX

SEIZA POSITION À GENOUX, ORTEILS EN POSITION ALLONGÉE OU DE REPOS

SUWARI WAZA POSITION À GENOUX, ORTEILS EN POSITION DE TRAVAIL

KAMAE GARDE

HANMI UN CÔTÉ EN AVANT

MAE DEVANT

USHIRO ARRIÈRE

YOKO LATÉRAL

SOTO EXTÉRIEUR

UCHI INTÉRIEUR/ DESSOUS

OMOTE DEVANT/ POSITIF

URA DERRIÈRE/ NEGATIF

TACHI WAZA LES DEUX PARTENAIRES SONT DEBOUT

SUWARI WAZA LES DEUX PARTENAIRES SONT À GENOUX

TACHI DORI = TRAVAIL À MAINS NUES, CONTRE-ATTAQUE AU SABRE

JO DORI TRAVAIL À MAINS NUES, CONTRE-ATTAQUE AU BÂTON

TANTO DORI TRAVAIL À MAINS NUES, CONTRE-ATTAQUE AU COUTEAU

NAGE WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION (IRIMI NAGE, SHIHO NAGE, KAITEN NAGE ETC.)

OSAE WAZA TECHNIQUES D'IMMOBILISATION (IKKYO, NIKYO ETC.)

TORI OU SHITE CELUI QUI FAIT LA TECHNIQUE

KISSA : A GENOUX SUR LES ORTEILS

CULTURE

O SENSEI GRAND MAITRE FONDATEUR : MORIHEI UESHIBA

SENSEI PROFESSEUR

DOSHU MAITRE DE LA VOIE : ACTUELLEMENT MORITERU FILS DE KISSHOMARU, PETIT-FILS D'O SENSEI

HOMBU DOJO DOJO CENTRAL, CENTRE MONDIAL DE L'AIKIDO À TOKYO

BUSHI GUERRIER

REISHIKI ÉTIQUETTE OU RÈGLES DE COMPORTEMENT DANS LE DOJ

ONEGAI SHIMASU S'IL VOUS PLAÎT (CE QUE DIT LE SENSEI AUX ÉLÈVES EN DÉBUT DE COURS)

ARIGATO MERCI

DOMO ARIGATO GAZAIMASHITA GRAND MERCI (CE QUE DISENT LES ÉLÈVES AU SENSEI EN FIN DE COURS)

DOZO JE VOUS EN PRIE

HADJIME : COMMENCEZ

Compter en Japonais

1 : ICHI	6 : ROKU
2 : NI	7 : SHICHI OU NANA
3 : SAN	8 : HACHI
4 : SHI OU YON	9 : KU
5 : GO	10 : JU

ORGANISATION DE LA FÉDÉRATION

Ton club est affilié à la F.F.A.A.A. (Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Associées), dont le siège se trouve 11, rue Jules Vallès, 75011 PARIS. La FFAAA est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Comme toute fédération de type sportif, elle est représentée dans ta région par un CID ou dans la grande région par une Ligue, qui a notamment pour mission d'organiser chaque saison un certain nombre d'actions (stages, passages de grades, formations diverses...) assurant contacts et échanges entre les différents clubs et leurs licencié-e-s.

Des stages spécifiques pour les enfants sont aussi organisés, auxquels tu peux participer :

1 - ils te donneront l'opportunité de profiter de l'enseignement d'expert-e-s délégué-e-s de la FFAAA.

2 - ils sont l'occasion, l'espace d'une journée ou d'une période plus longue, de rencontrer des pratiquant-e-s d'autres clubs, de confronter des pratiques et de nouer des relations amicales.

Tu pourras avoir un passeport d'aïkido sur lequel ces stages seront mentionnés. C'est sur ce passeport, document officiel et personnel de chaque pratiquant-e, que seront notamment consignés tes grades avec leur date d'obtention. Ce passeport adulte est délivré par les Ligues ou CID, et tu dois en faire la demande auprès de ton professeur.

LE COIN DES PARENTS

Vous venez d'inscrire votre enfant dans un club d'Aïkido.

Ce club est affilié à la FFAAA (Fédération d'Aïkido d'Aïkibudo et Associées). De ce fait vous avez l'assurance que l'enseignant a été formé et possède un diplôme affiché au club. Et que toutes les normes d'hygiène et de sécurité sont respectées. Même si votre club propose de nombreux créneaux horaires dédiés aux enfants ou aux adolescents, il est habituel de ne pratiquer qu'une à deux fois par semaine.

L'Aïkido est un art martial sans compétition. La technique se fait avec un partenaire et non un adversaire. L'Aïkido apprend à construire avec ce partenaire une relation calme et efficace sans violence ni agressivité. Ce qui, dans notre société apaise, donne confiance et canalise les énergies. Cette discipline représente donc une activité éminemment éducative où les enseignants cherchent à développer toutes les compétences des enfants, physiques et mentales en dehors de toute confrontation ou rapport de force.

Physiques : attitudes, tonicité, mobilité, développement bilatéral des habiletés motrices, travail de l'équilibre et de la coordination, développement des réflexes, de l'endurance.

Ceci grâce à l'apprentissage de déplacements spécifiques, de chutes avant et arrière et de techniques étudiées avec son partenaire qui sont un moyen d'acquérir des principes utiles au développement physique harmonieux de l'enfant.

Mentales : concentration, travail de la mémoire, maîtrise de soi, confiance en soi, socialisation et civisme. Par l'écoute, la reconnaissance et la mémorisation des termes japonais, la reproduction des mouvements techniques qui permettent de se construire selon des principes qui forment la personnalité humaine, par le respect des règles spécifiques à observer dans un dojo en particulier les saluts. Ces saluts font

partie des valeurs éducatives de l'Aïkido : respect du fondateur, de l'enseignant, des gens avec qui l'on apprend et progresse.

GRADES

Niveaux	Date d'obtention	Nom et signature du professeur

Niveaux	Date d'obtention	Nom et signature du professeur

NOTES



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES



WWW.AIKIDO.COM.FR - FFAAA@AIKIDO.COM.FR
FFAAA, 11 RUE JULES VALLÈS 75011 PARIS - 01 43 48 22 22

