

# Histoire de l'aikido

L'Aïkido est apparu sous ce nom dès 1942, l'Aïkikaiï est enregistré officiellement le 9 avril 1948, date à laquelle le Ministère de la Culture Japonais autorise, après la seconde guerre mondiale, l'ouverture de l'Aïkikaiï – Aïkido so HOMBUR; Centre mondial de l'Aïkido. son fondateur, **UESHIBA Moriheï**, né le 14 décembre 1883 à Tanabe, consacra entièrement sa vie à l'approfondissement des arts martiaux et des pratiques spirituelles (kotodama) de la secte Omoto du Shinto.

Citons pour mémoire l'aïkido a pour origine **L'Aiki-Justu**, discipline issue d'un très ancien art martial (technique à mains nues), et le **Ken-Jutsu** ou pratique du sabre.

Moriheï Ueshiba s'est éteint le 26 avril 1969. Il laissait derrière lui une organisation qui allait encore s'épanouir dans de nombreux pays. Il avait envoyé ses derniers proches élèves en " mission pour la paix" dans le monde entier. C'est ainsi qu'après un premier voyage en **MINORU MOCHIZUKI** en 1951, s'installer successivement en France, **TADASHI ABE? MUTSUHARU NAKAZONO? MASAMICHI NORO** (fondateur de l'école **Ki No Michi**) et **NOBUYOSHI TAMURA**, alors délégué général de l'Aïkikaiï pour l'Europe.

Parmi les premiers pratiquants français, nous devons citer **André Noquet** et Pierre **Chassang**, deux énergiques propagateurs et organisateurs de l'Aïkido Européen. Maître **Hirokazu Kobayashi** est de longue date un visiteur régulier de l'Europe. Depuis quelques temps, les différentes fédérations invitent plus ou moins régulièrement des maîtres "historique" comme **Moriho Saito**, **Seïgo Yamaguchi** ou **Sadateru Arikawa** ainsi que des maîtres plus jeunes représentant l'évolution contemporaine de l'aïkido au Japon.

## La spécificité de l'aïkido par rapport aux autres arts Martiaux

Judo, Karaté et Aïkido les disciplines les plus pratiquées sur les plan continental et mondial.

Ils représentent en Europe, Afrique de nord, comme au Japon, les arts Martiaux "majeurs" dont les concepts fondamentaux sont identiques et dont les principes de base se retrouvent dans l'exécution des différentes techniques: déplacements, déséquilibre, vitesse d'exécution, maîtrise de soi, etc.

Mais si le pratiquant d'AIKIDO utilise, comme en Judo, des techniques de projections et d'immobilisations, il peut également compléter son action comme en Karaté, par des "atemis" portés avec le poing, le tranchant de la main, le coude ou le pied en des endroits vitaux du corps.

Par contre, contrairement aux autres Arts Martiaux qui sont devenus des disciplines presque exclusivement sportives, la pratique de l'Aïkido exclut toute idée de compétition. Elle reste en effet basée sur le principe de la "non-violence" qui caractérise l'AIKIDO par rapport aux autres arts traditionnels purement physiques.

Chercher à dissuader son adversaire et neutraliser son intention agressive plutôt qu'à l'abattre, tel est le but de l'AIKIDO.

Parfaite école d'éducation physique et morale, l'AIKIDO reste un Art Martial qui a su conserver au fur et à mesure de son développement, son caractère originel.

# Les valeurs éducatives de l'Aïkido

«Parfaite école d'enseignement, d'expérimentation et de développement des valeurs morales et physiques des jeunes, l'Aïkido représente une méthode d'éducation complète»

**Physique :** Car la pratique de cette discipline améliore la santé par:

- Le développement harmonieux de toutes les parties du corps,
- L'augmentation de la souplesse des articulations,
- La correction colonne vertébrale,
- Le contrôle de la respiration,
- La relaxation,
- L'endurance.

**Technique :** Car l'étude des mouvements impose:

- l'étude du déséquilibre,
- la connaissance et l'utilisation de l'énergie,
- Le développement des réflexes.

**Morale :** Car la coordination physique et mentale qui conditionne la réalisation de chaque technique provoque, en même temps que la transformation physique externe du corps. le respect du Bushido, code d'honneur et de morale traditionnel des Arts Martiaux japonais, et l'esprit particulier de non violence caractérisant l'Aïkido, permettent au pratiquant d'acquérir les valeurs morales les plus élevées telles que :

- Politesse,
- Modestie,
- Bonté,
- Loyauté,
- Fidélité,
- Honneur,
- Courage,
- Parfaite maîtrise de soi.

## Qui peut pratiquer l'Aïkido ?

Les enfants à partir de 6 ans, Les adolescent(e)s, les adultes: femmes et hommes de tous âges.

Le respect mutuel et l'ambiance amicale sont toujours omniprésents au sein du club. Les nouveaux pratiquants sont toujours bien accueillis, ils peuvent essayer plusieurs fois avant de décider de prendre une licence. Pour essayer, pensez à vous équiper tout simplement d'une tenue de sport.

## Bases de l'Aïkido, définition de KI, KI, DO

Les bases essentielles de l'Aïkido sont contenues dans l'explication même du terme désignant cette discipline.

- **AI** peut se traduire par l'unification, l'harmonisation, la coordination, l'**UNION**.
- **KI** représente la "**force de vie**" la puissance intrinsèque, l'énergie.
- **DO** signifie l'étude, la recherche, la **VOIE**.

L'Aïkido est donc la voie de la coordination mentale et physique de l'énergie.

Cette définition trouve sa justification dans l'analyse des termes KI et KOKYU que nous donnons ci-après.

## **Rapport du corps et de l'esprit, définition du KI et du KOKYU.**

En Aïkido, le **KI** trouve sa réelle signification dans la coordination et la concentration du mental et du physique au niveau du point central, situé dans le **Tanden** à 2cm environ en dessous du nombril. De la coordination du corps et de l'esprit naît une énergie exceptionnelle, produit des capacités mentales et des moyens physiques d'un individu, bien supérieure à la seule puissance du système musculaire.

**"Le corps et l'esprit se confondent alors pour exécuter le mouvement".**

Le **KOKYU** ou (**mouvement du corps suivant le KI**) est la traduction physique extérieure de la puissance intérieure, centrée dans la HARA (ventre) en étroite coordination avec la respiration abdominale.

L'exécution correcte des techniques d'Aïkido dépend de l'utilisation effective du centre de stabilité mentale et du développement de la puissance coordonnée au niveau du Tanden.

**Enfin**, toute la pratique de l'Aïkido doit être basée sur l'étude de cette centralisation intérieure de l'énergie et de son extension dynamique en parfaite harmonie avec le rythme respiratoire.

**L'explosion du KI et son expansion à tout le mouvement prend alors sa pleine signification de KOKYU.**

**Sans utilisation de ces deux principes, les mouvements restent harmonieux mais sans aucune EFFICACITE.**

« Etudiez et pratiquez, et ensuite réfléchissez sur votre progrès. **L'AÏKIDO** est l'art d'apprendre profondément, l'art de se connaître soi-même. »

« Le but de l'apprentissage de **L'AÏKIDO** n'est pas simplement de vous rendre plus fort ou plus robuste que les autres; c'est de faire de vous un champion pour la paix mondiale. »

« Dans le vrai **BUDO** il n'y a pas d'adversaires, pas d'ennemis. Dans le vrai **BUDO** nous cherchons à ne faire qu'un avec toutes les choses. La Voie du Guerrier n'est pas de détruire et de tuer mais d'entretenir la vie, de créer continuellement. »

« Ne vous considérez jamais comme un maître omniscient. Vous devez toujours vous entraîner et étudier avec vos partenaires. »

O.Sensei **Moheiri Ueshiba**

# Position et Techniques Fondamentales

## • Les Attitudes

### **KAMAE:**

La posture correcte en général, base fondamentale des techniques appliquées en aikido. La posture ne doit être ni trop tendue ni trop relaxée. (il ne faut pas être un maître trop rigide avec son propre corps ni esclave de ce dernier. Être vivant requiert une attitude d'écoute, d'attention et d'être " **CENTRE**".

#### 1- **SHIZEN TAÏ** (Position Naturelle):

Le corps est droit, le poids est réparti également sur les deux pieds parallèles, à une distance équivalant à la largeur des épaules. Les mains pendent le long des flancs. C'est une position relâchée. Elle n'est pas adaptée ni au combat ni à la défense.

#### 2- **HIDARI KAMAE** (garde gauche):

De la position Shizentaï, avancer le pied gauche; la main gauche vient au centre et se met à garde, la main droite reste plus basse.

#### 3- **MIGI KAMAE** (garde droite):

C'est exactement l'opposé de la posture précédente.

#### 4- **MAÏ AÏ**

C'est la distance minimum à garder entre les deux partenaires. Bien plus qu'un seul espace physique, c'est un espace mental, celui où les actions et intentions s'expriment au maximum. Il est donc indispensable d'avoir et de garder le contrôle du Maï aï, afin de pouvoir agir et réagir de manière optimale. Les deux partenaires s'affrontent, à bonne distance l'un de l'autre :

a- **AÏ HANMI** (même position de garde).

b- **GYAKU HANMI** (position de garde inversée).

## • Déplacements des pieds

Les pieds ainsi que les jambes, nous soutiennent et permettent une certaine liberté de mouvement. Ils sont la base qui rend fort et libre. Une bonne base est indispensable pour exécuter les déplacements nécessaires à la bonne exécution des techniques d'aikido.

Tous peuvent être suivis en partant indifféremment de la garde droite ou de la garde gauche.

#### 1- **TSUGI ASHI**

De la position Migi Kamae (garde droite), le pied droit glisse en avant le long d'une ligne droite, le poids du corps se porte sur le pied gauche. On déplace le poids du corps sur le pied droit tandis que le pied gauche, en glissant, se rapproche du pied antérieur.

#### 2- **TENKAÏ ASHI**

Partir de la position de garde gauche, ce mouvement consiste en une rotation du corps, en descendant de la tête jusqu'à l'intérieur des pieds, aucun pas n'est exécuté mais juste une rotation des pieds de 180°, qui permet d'inverser la garde.

### 3- **TAÏ SABAKI** (mouvements du corps)

L'aïkido est une pratique et, en tant que telle, n'est jamais nettement en contraste avec la force d'attaque. Lorsque l'attaque survient, la mobilité devient une exigence fondamentale et indispensable pour pouvoir dévier de la ligne directe d'attaque en glissant, de biais, à ses côtés. Selon la direction de l'attaque, le corps présente deux cotés: un côté postérieur et un côté antérieur. En glissant le biais par rapport à la ligne d'attaque. UKI peut se retrouver dans chacune des deux positions "**OMOTE**" toute les techniques que TORI met en œuvre en se plaçant devant UKI et "**URA**" toutes celles qu'il exécute derrière UKI. De l'une de ces positions, TORI retirera l'énergie utilisée dans l'attaque de UKI et, en y ajoutant son mouvement, amplifiera sa dynamique en déséquilibrant l'adversaire.

#### • **Les Chutes**

Apprendre à tomber est fondamental. Le contrôle de la chute prémunit contre d'éventuelles blessures et permet de subir la technique de manière relaxée, en abandonnant la rigidité due.

- 1- MAE UKEMI (chute roulée en avant).
- 2- USHIRO UKEMI (chute en arrière).

#### • **Modes d'entraînement**

- 1- Chaque partenaire effectue, à son tour, la technique à droite et à gauche.
- 2- UKE utilise continuellement la même forme d'attaque, il est projeté ou immobilisé.  
UKE utilise différentes formes d'attaque, il est projeté ou immobilisé.
- 3- Entraînement souple: (Le partenaire suit sans résister.).
- 4- Entraînement en force: (Le partenaire cherche à bloquer.).
- 5- Amener son UKE à attaquer suivant la forme désirée.

#### • **Formes d'attaque : (de face, de dos)**

- 1- Attaque avec une main:
- 2- Attaque avec les deux mains

#### • **Techniques:**

- **TACHIWASA**: Techniques debout.
- **USHIROWASA**: Techniques sur prise arrière.
- **SAWARIWASA**: Techniques à genoux.
- **HANMIHANDACHIWASA**: Techniques à genoux, sur attaque debout.

#### 1- **Les techniques de Projections fondamentales (nage wasa)**

Les projections s'appliquent à toutes les formes d'attaque, les mouvements pouvant être effectués en action positive et négative.

- **SHIHO NAGE**: dans toutes les directions.
- **KOTEGAESHI**: par torsion extérieure du poignet.
- **IRIMI NAGE**: après entrée dans le centre du partenaire.
- **KAITEN NAGE**: rotatoire par voie intérieure.
- **TENCHI NAGE**: bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.

## 2- Les principes d'immobilisations fondamentales.

Ces principes d'immobilisation s'appliquent à toutes les formes d'attaque.

- **IKKYO**: premier principe.
- **NIKYO**: deuxième principe.
- **SANKYO**: troisième principe.
- **YONKYO**: quatrième principe.
- **GOKYO**: cinquième principe.

## 3- **KOKYU**: Expansion de l'énergie potentielle intérieure du corps.

- **KOKYU WASA**
- **KOKYU NAGE**
- **AIKI NAGE**

## 4- Utilisation du bâton et du boken.

- Les deux partenaires sont munis d'un bâton: l'un attaque, l'autre esquive et riposte.
- Les deux partenaires sont munis d'un boken: l'un attaque, l'autre esquive et riposte.

## 5- Techniques de défense contre attaquant armé.

- **TANTODORI**: Technique contre couteau.
- **JODORI**: Techniques contre bâton.

**Fédération Tunisienne du Judo**

Grille préparation cours

**Nom:**

**Prénom:**

**Section:**

**THEME :**

**OBJECTIF GLOBAL DE LE SEANCE:**

(Résultat à atteindre en fin de séance)

Période:

Effectif:

|     |                      | <b>Objectifs intermédiaires</b><br>(résultat à atteindre au cours de la séance)       | <b>Moyens</b><br>(situation apprentissage,<br>exercices techniques) | <b>Comportements observables</b><br>(consignes, indicateurs)                                   |
|-----|----------------------|---|---|--|
|     |                      | <b>Etre capable de...</b><br>Pourquoi? Quelles capacités à acquérir? A développer?... | Quoi? Moyens utilisés   | Comment? Consignes pour réaliser l'exercice<br>L'objectif est il atteint? Critères de réussite |
| 5'  | Prise en main        |   |   |  |
| 10' | Préparation générale |   |   |  |
| 40' | Partie principale    |   |   |  |
| 5'  | Retour au calme      |   |   |  |