

合氣道

**Guide à l'usage du débutant.**

**Programme fédéral du 6<sup>e</sup> kyu au 1<sup>er</sup> kyu**



**AFA**<sup>©</sup>  
Association  
Francophone  
d'Aïkido ASBL



# L'aikido

## **PETIT AIDE MEMOIRE A L'USAGE DES DEBUTANTS**

Ce petit fascicule n'est pas un cours d'aikido ni une méthode d'enseignement. Il a uniquement pour but d'aider les débutants à mémoriser plus aisément le nom des formes d'attaques et des principaux mouvements.

Dans ce but, pour les 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> kyu, le nom de chaque prise est associé à un petit croquis montrant le mouvement dans sa phase la plus représentative.

A partir du 4<sup>e</sup> kyu, le pratiquant doit être suffisamment familiarisé avec le nom japonais des attaques et des prises pour que les petits dessins ne soient plus nécessaires.

Le fascicule se termine par un petit lexique reprenant les termes japonais qu'il rencontrera le plus fréquemment au cours de l'entraînement et par une synthèse - fort sommaire - de l'aspect mental de cet art martial " pas tout a fait comme les autres "

## Techniques de base, il ya :

### 5 projections

- 1 - Shiho Nage
- 2 - Kote Gaeshi
- 3 - Irimi Nage
- 4 - Kaiten Nage
- 5 - Tenchi Nage

### 5 immobilisations

- 1 - Ikkyo
- 2 - Nikyo
- 3 - Sankyo
- 4 - Yonkyo
- 5 - Gokyo

La plupart des techniques s'exécutent en **OMOTE** et **URA**.

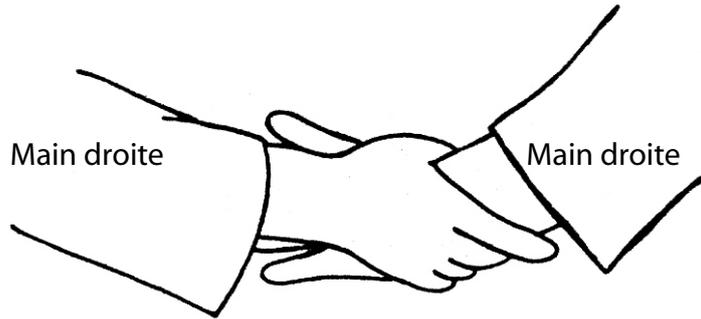
Omote : devant

Ura : derrière

*L'aikido ne s'apprend pas, il se pratique.*

合氣道

## Formes d'attaque



### **Aihammi Katate Dori**

Prise d'un poignet opposé à une main

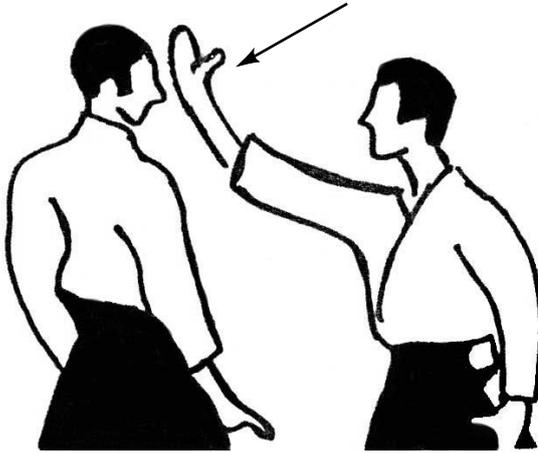
**Uke**

**Tori**



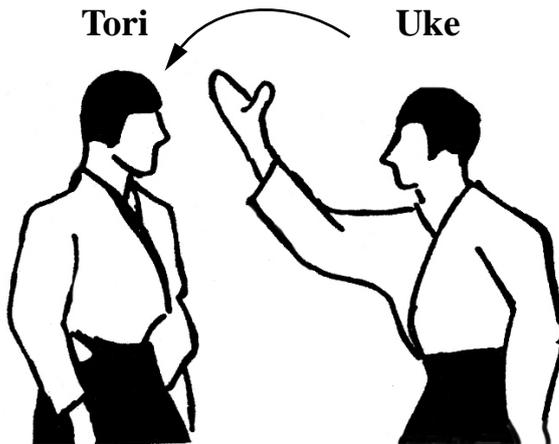
### **Katate Dori**

Prise d'un poignet correspondant à une main



## Shomen Uchi

Coup de face à la tête, porté de haut en bas avec le tranchant de la main.



## Yokomen Uchi

Coup de côté à la tête, porté en oblique avec le tranchant de la main.



## 5eme kyu Ceinture jaune. (20 cours de pratique depuis l'inscription )

### Tachi Waza (Techniques debout)

Aihanmi Katate Dori Irimi Nage	Omote et ura
Aihanmi Katate Dori Kote Gaeshi	
Aihanmi Katate Dori Ikkyo	Omote et ura
Aihanmi Katate Dori Shiho Nage	Omote et ura
Aihanmi Katate Dori Uchi Kaiten Nage	Omote et ura
Aihanmi Katate Dori Sankyo	Omote et ura
Shomen Uchi Irimi Nage	

**Ukemi Waza :** Travail des chutes.

**Shikko :** Déplacements à genoux.

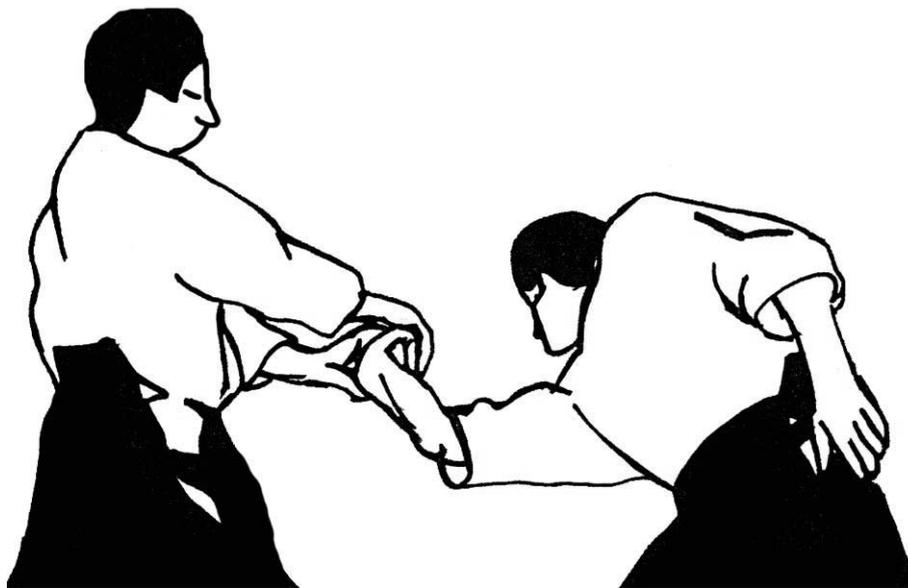
**Taisabaki :** Mouvement essentiel de base en aikido, qui consiste à guider le partenaire en conduisant sa force par rotation du corps sur l'un ou l'autre pied.

**So Tai Dosa :** exemple Katate Dori Taisabaki avec un partenaire



## Tachi Waza

Aihammi Katate Dori Kote Gaeshi



## Tachi Waza

Aihhami Katate Dori Ikkyo



## Tachi Waza

Aihammi Katate Dori Shiho Nage



## Tachi Waza

Aihammi katate Dori Uchikaiten Nage



## Tachi Waza

### Aihammi Katatedori Sankyo



## Tachi Waza

### Shomen Uchi Irimi Nage



## Formes d'attaque

Tsuki : Coup de poing

1 - Chudan Tsuki : coup de poing au plexus

2 - Jodan Tskuki : coup de poing à la face

3 - Gedan tsuki : coup de poing bas (rarement employé)



## Formes d'attaques

### Kata Dori

Prise d'une manche à hauteur de l'épaule



### Ryote Dori

Prise des deux poignets

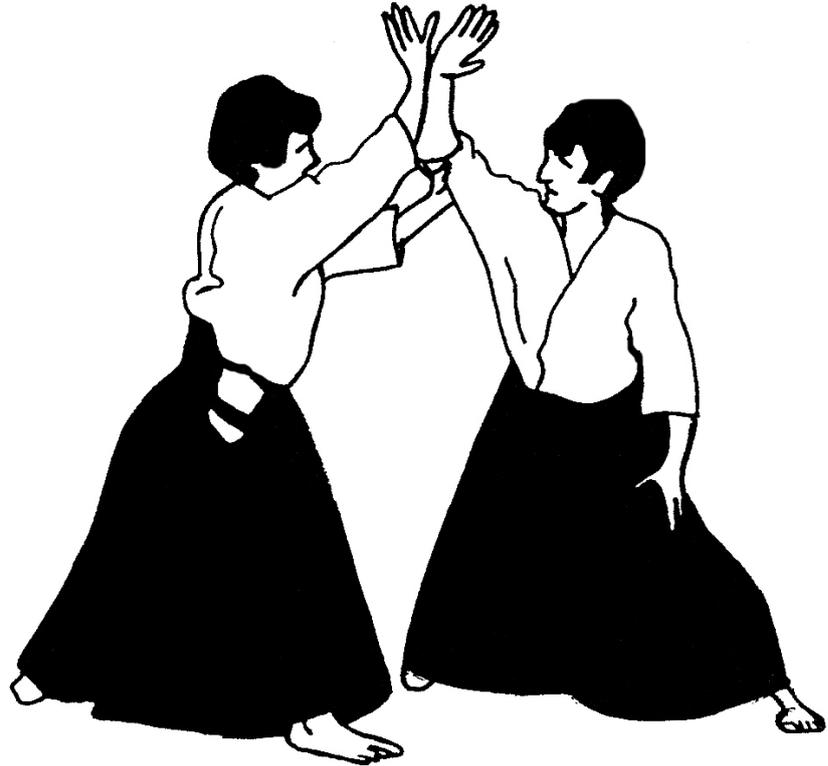


### Katate Ryote Dori ou Morote Dori

Prise d'un poignet à deux mains

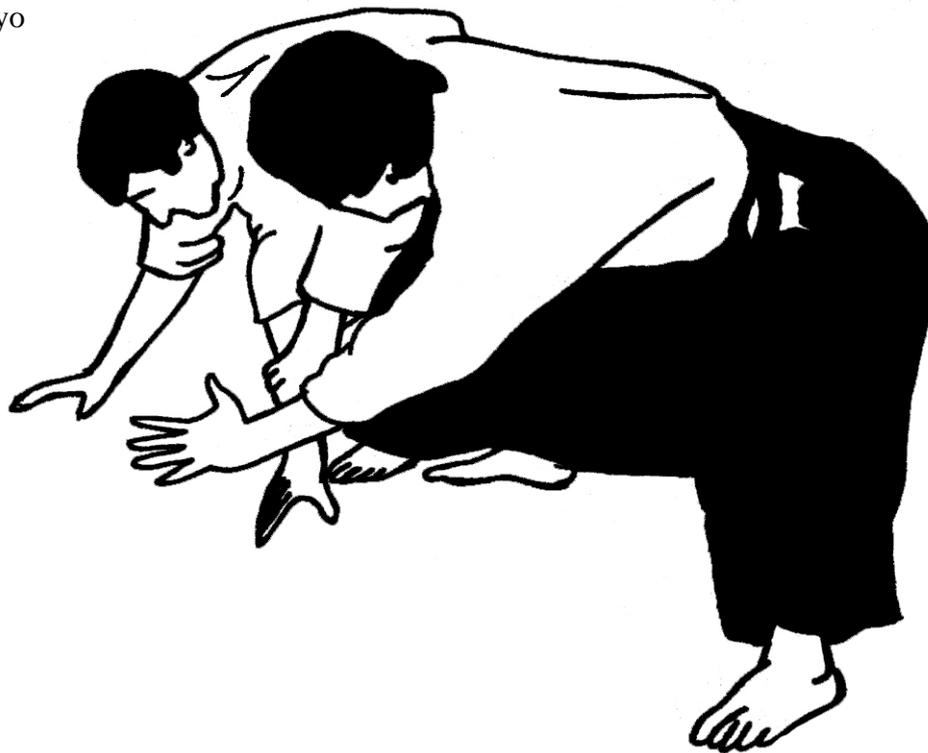
## Tachi Waza

Shomen Uchi Ikkyo



## Tachi Waza

Shomen Uchi Nikkyo



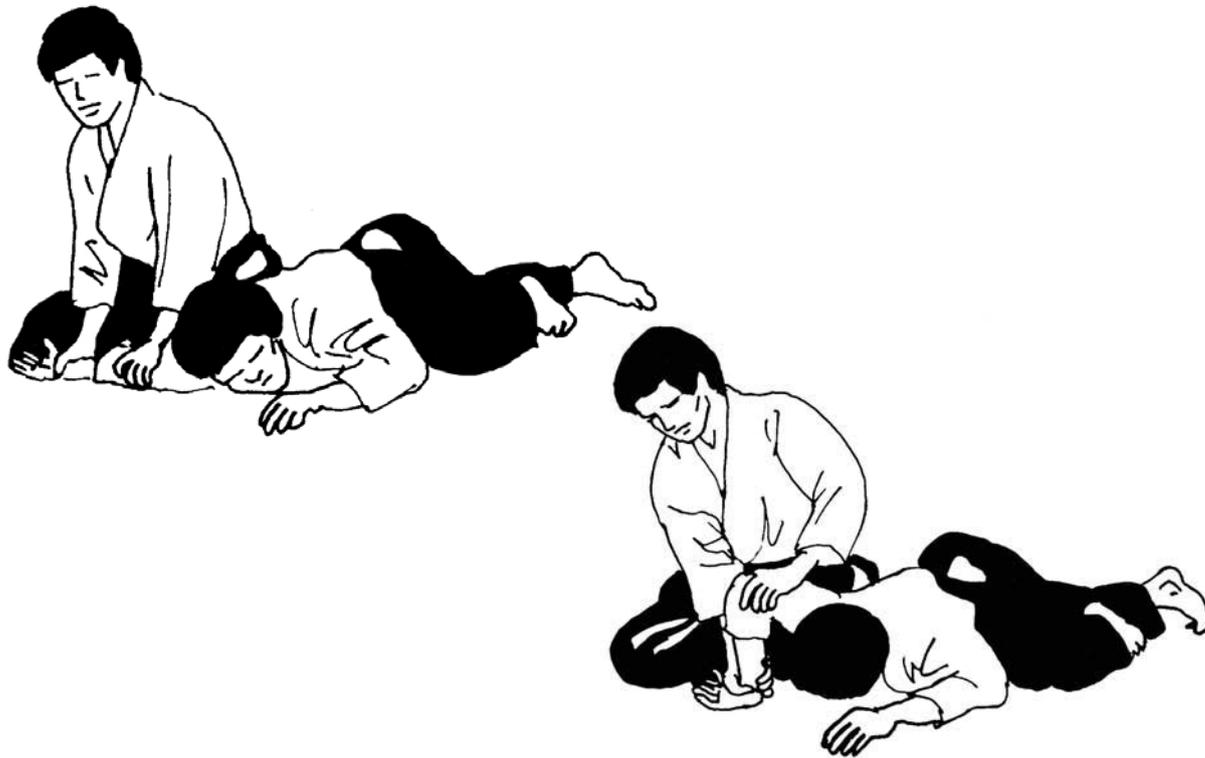
## Tachi Waza

### Shomen Uchi Yonkyo



## Tachi Waza

### Gokyo



## Tachi Waza

### Chudan Tsuki Irimi Nage



## Suvari Waza

### Kokyu Ho



## Tachi Waza

Katatedori Shihonage



## Tachi Waza

Katate Dori Tenchi Nage



## Tachi Waza

Katate Dori Ikkyo



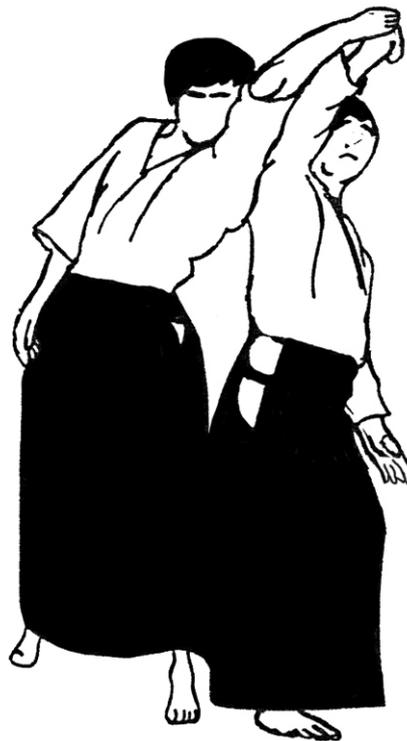
## Tachi Waza

Katate Dori Udekimenage



## Tachi Waza

Katate Dori Kokyu Nage



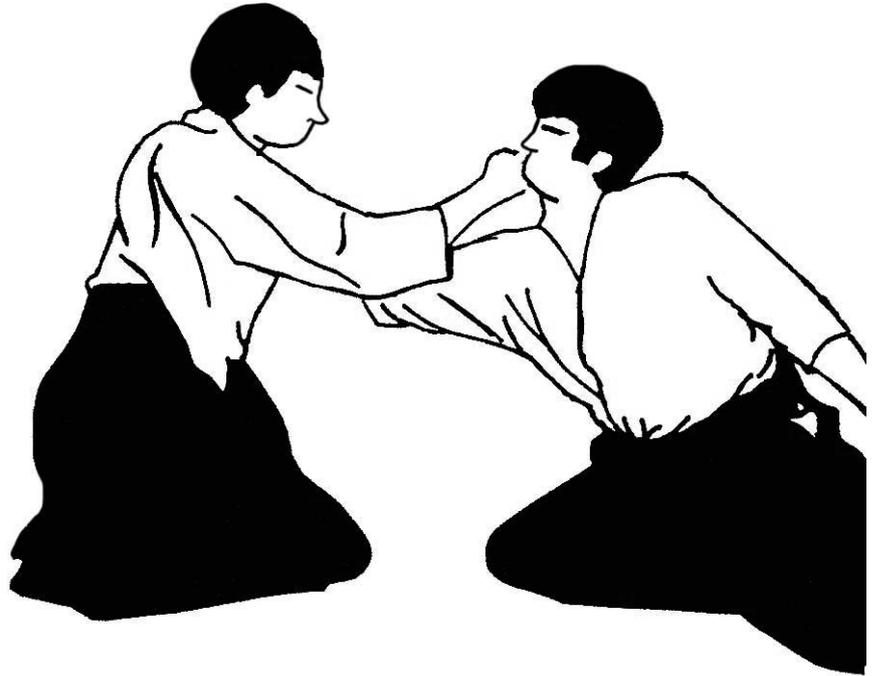
## Suwari Waza

Shomen Uchi Ikkyo

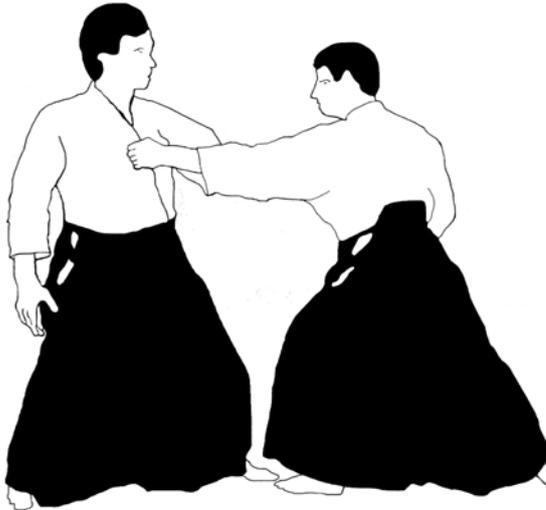


## Suwari Waza

Kata Dori Ikkyo



## Formes d'attaques



**Muna Dori** : saisie du revers à une main

**Ryo Kata Dori** : saisie des deux épaules de Uke à deux mains

**Ushiro Waza** : saisie par derrière

**Ushiro Ryote Dori** : saisie des deux poignets par derrière

**Ushiro Ryo Kata Dori** : saisie des deux épaules par derrière

**4<sup>e</sup> kyu - Ceinture orange.** (30 cours de pratique depuis le grade de 5<sup>e</sup> kyu)

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Shomen Uchi Ikkyo Omote et ura  
Shomen Uchi Kote Gaeshi Omote et ura  
Shomen Uchi Nikyo Omote et ura  
Chudan Tsuki Irimi Nage Omote et ura  
Chudan Tsuki Kote Gaeshi Omote et ura  
Katate Dori Shiho Nage Omote et ura  
Katate Dori Tenchi Nage  
Katate Dori Ikkyo Omote et ura  
Katate Dori Udekime Nage Omote et ura  
Katate Dori Kokyu Nage

**Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shomen Uchi Ikkyo Omote et ura  
Kata Dori Ikkyo Omote et ura

## 3<sup>e</sup> kyu Ceinture verte. (40 cours de pratique depuis le grade de 4<sup>e</sup> kyu)

### Tachi Waza

Shomen Uchi	Sankyo - Omote et ura
Shomen Uchi	Uchi Kaiten Sankyo
Yokomen Uchi	Shiho Nage - Omote et ura
Yokomen Uchi	Irimi Nage
Yokomen Uchi	Tenchi Nage
Yokomen Uchi	Kote Gaeshi
Yokomen Uchi	Udekime Nage
Chudan Tsuki	Udekime Nage
Chudan Tsuki	Hijikimeosae
Jodan Tsuki	Irimi Nage
Jodan Tsuki	Uchiro Kiriotoshi
Jodan Tsuki	Ikkyo - Omote et ura
Ryote Dori	Shiho Nage - Omote et ura
Ryote Dori	Tenchi Nage
Ryote Dori	Udekime Nage
Ryote Dori	Ikkyo - Omote et ura
Katate Ryote Dori	Kote Gaeshi

### Suwari Waza (à genoux)

Shomen Uchi	Nikyo - Omote et ura
Kata Dori	Nikyo - Omote et ura
Ryote Dori	Kokyuho
Ryote Dori	Kokyu Nage
Ryo Kata Dori	Sankyo

### Hammi Hantachi Waza

(un partenaire debout, l'autre à genoux)

Katate Dori	Shiho Nage - Omote et ura
Katate Dori	Uchi Kaiten Nage
Katate Dori	Ikkyo

**2eme kyu Ceinture bleue.** (50 cours de pratique depuis le grade de 3eme kyu)

**Tachi Waza**

Shomen Uchi Yonkyo Omote et ura  
Shomen Uchi Gokyo  
Yokomen Uchi Ikkyo Omote et ura  
Yokomen Uchi Uchi Kaiten Sankyo  
Chudan Tsuki Soto Kaiten Nage  
Chudan Tsuki Uchi Kaiten Sankyo  
Jodan Tsuki Shiho Nage  
Jodan Tsuki Kote Gaeshi  
Jodan Tsuki Soto Kaiten Nage  
Katate Dori Uchi Kaiten Nage  
Katate Dori Sankyo Omote et ura  
Katate Dori Yonkyo Omote et ura  
Katate Ryote Dori Ikkyo Omote et ura  
Katate Ryote Dori Nikyo Omote et ura  
Ryote Dori Iriminage  
Ryote Dori Kote Gaeshi  
Ryote Dori Kokyu Nage  
Kata Dori Men Uchi Iriminage  
Kata Dori Men Uchi Kokyu Nage  
Kata Dori Men Uchi Kote Gaeshi

**Ushiro Waza**

Ryote Dori Ikkyo  
Ryote Dori Yonkyo  
Ryote Dori Kote Gaeshi  
Ryote Dori Shiho Nage  
Ryote Dori Irminagé  
Ryote Dori Hijikimeosae  
Ryote Dori Koshinage  
Katate Dori Kubi Shime Sankyo  
Katate Dori Kubi Shime Nikyo

**Suwari Waza**

Shomen Uchi Iriminage  
Shomen Uchi Kote Gaeshi  
Shomen Uchi Sankyo  
Kata Dori Sankyo  
Ryo Kata Dori Yonkyo



## 1<sup>er</sup> kyu Ceinture marron. (60 cours de pratique depuis le grade de 2<sup>e</sup> kyu)

32

### Tachi Waza

Yokomen Uchi Nikyo - Omote et ura  
Yokomen Uchi Sankyo  
Yokomen Uchi Yonkyo - Omote et ura  
Yokomen Uchi Gokyo  
Yokomen Uchi Koshi Nage  
Muna Dori Shiho Nage  
Muna Dori Ikkyo  
Muna Dori Uchi Kaiten Sankyo  
Muna Dori Men Uchi Ikkyo  
Muna Dori Men Uchi Nikyo  
Muna Dori Men Uchi Sankyo  
Muna Dori Men Uchi Koshi Nage  
Katate Dori Sumi Otoshi  
Kata Dori Men Uchi Shiho Nage  
Kata Dori Men Uchi Kote Gaeshi  
Kata Dori Men Uchi Irimi Nage  
Kata Dori Men Uchi Ikkyo  
Kata Dori Men Uchi Koshi Nage  
Jodan Tsuki Nikyo  
Jodan Tsuki Sankyo  
Jodan Tsuki Koshi Nage  
Mae Geri Irimi Nage

### Ushiro Waza

Eri Dori Ikkyo  
Eri Dori Nikyo  
Eri Dori Sankyo  
Eri Dori Irimi Nage  
Ryo Kata Dori Ikkyo  
Ryo Kata Dori Nikyo  
Ryo Kata Dori Sankyo  
Ryo Kata Dori Kote Gaeshi  
Ryo Kata Dori Irimi Nage  
Ryo Hiji Dori Kote Gaeshi  
Ryo Hiji Dori Irimi Nage  
Katate Dori Kubi Shime Ikkyo

### Suwari Waza

Shomen Uchi Yonkyo  
Shomen Uchi Soto Kaiten Nage  
Ryo Kata Dori Ikkyo  
Jodan Tsuki Kote Gaeshi  
Jodan Tsuki Ikkyo

**o Pour Shodan :** être 1<sup>er</sup> kyu depuis minimum 12 mois et 4 à 5 ans depuis le début de la pratique.

Toutes les techniques du 5<sup>e</sup> au 1<sup>er</sup> kyu +

- o SUWARI WAZA
- o HAMMI HANDACHI WAZA
- o TACHI WAZA (saisies ou coups frappés)
- o USHIRO WAZA
- o TANTO DORI
- o SUBURI JO - JO DORI - JO NAGE WAZA.
- o SUBURI BOKKEN
- o TANINZU GAKE (randori contre 2 partenaires).

**Pour Nidan :** 6 à 7 ans depuis le début de la pratique et 2 ans minimum depuis Shodan.

Toutes les techniques du 1<sup>er</sup> dan +

- o SUWARI WAZA
- o HAMMI HANDACHI WAZA
- o TACHI WAZA (saisies ou coups frappés).
- o USHIRO WAZA
- o TACHI DORI
- o SUBURI JO - JO DORI - JO NAGE WAZA.
- o SUBURI BOKKEN
- o TANTO DORI
- o SANNINN GAKE (randori contre 3 partenaires).



**Pour Sandan** : 9 à 10 ans depuis le début de la pratique et 3 ans minimum depuis Nidan

Toutes les techniques du 2<sup>e</sup> dan +

- o SUWARI WAZA
- o HAMMI HANDACHI WAZA
- o TACHI WAZA (sur saisies ou coups frappés)
- o USHIRO WAZA
- o KAESHI WAZA
- o TANTO DORI
- o TACHI DORI
- o SUBURI JO - JO DORI - JO NAGE WAZA.
- o KUMI JO - KUMI TACHI
- o SANNINN GAKE (randori contre 3 partenaires).

**Pour Yondan** : 13 à 14 ans depuis le début de la pratique et 4 ans minimum depuis Sandan

Toutes les techniques du 3<sup>e</sup> dan +

- o SUWARI WAZA
- o HAMMI HANDACHI WAZA
- o TACHI WAZA (sur saisies ou coups frappés)
- o USHIRO WAZA - KAESHI WAZA - HENKA WAZA
- o TANTO DORI
- o TACHI DORI
- o SUBURI JO - JO DORI - JO NAGE WAZA.
- o KUMI JO - KUMI TACHI
- o TANINZU GAKE (randori contre plusieurs partenaires).



## PETIT GLOSSAIRE

**A - AIKIDO** : Voie des énergies mentale et physique

**AKITAISO** : Exercices éducatifs

**ATEMI** : Coup frappé

**B - BOKKEN** : Sabre de bois

**D - DAN** : Degré dans la ceinture noire allant de 1 à 10

**DOJO** : Salle d'entraînement

**G - GYAKU** : Contraire

**H - HAKAMA** : Jupe culotte utilisée dans les arts martiaux japonais dans le but de masquer le mouvement des pieds = Vêtement traditionnel

**I - IAIDO** : Voie du sabre

**IAITO** : Copie d'un sabre réel (Katana) utilisé dans l'apprentissage de l'iaido et dans les kata

**J - JODO** : Voie du bâton

**JUDO** : Voie de la souplesse

**JUDOGI** : Tenue de judo communément appelé kimono

**K - KARATE** : Art du combat à mains nues

**KATA** : Forme de technique codifiée à réaliser seul ou en groupe

**KATANA** : Sabre japonais, tranchant toujours porté vers le haut, d'une longueur comprise entre 60 et 100 cm.

**KEIGOGI** : Veste utilisée pour la pratique des arts martiaux



**KENDO** : Voie du sabre, travail avec le shinai (sabre en bambou)

**KI** : Energie

**KIMONO** : Vêtement traditionnel japonais

36

**M - MA AI** : Distance entre les deux adversaires

**N - NIHON ou NIPPON** : Japonais

**O - OBI** : Ceinture

**OMOTE** : Endroit d'une chose - le recto

**S - SAEZA** : Position agenouillée

**SAMURAI** : Guerrier japonais

**SENSEI** : Professeur - Littéralement: " né avant "

**SUWARI WAZA** : Techniques a genoux

**T - TACHI WAZA** : Techniques debout

**TAI SABAKI** : Mouvement du corps (TAI = Corps)

**TANTO** : Poignard japonais de longueur inférieure à 30 cm

**TACHI** : Grand sabre japonais ,longueur comprise entre 60 et 160 cm

**U - UKEMI** : Chutes

**URA** : Envers d'une chose - Le verso

**W - WAKIZASHI** : Petit sabre japonais de longueur comprise entre 30 et 60 cm.

**Z - ZEN** : Tout, totalité - Voie de l'accomplissement humain,véritable philosophie, source de paix et tout a la fois art de vivre.



Art martial par ses origines et par son essence, non plus a partir du désir de destruction ou de mort, mais a partir du culte de la vie.

" Les techniques du BUDO ne sont que les chemins qui conduisent l'homme a s'assimiler a l'univers pour mieux accomplir sa mission d'aimer et de protéger, avec un esprit large, tous les êtres de la création "

O Sensei MORIHEI UESHIBA

**LE DOJO :** le Dojo se situe a la croisée de deux chemins : le premier, celui de notre vie quotidienne, avec tout ce que cela comporte de confort douillet ; le second, celui de notre propre découverte, de notre propre progression et de notre accomplissement.

Emprunté au Bouddhisme qui désignait ainsi les lieux réservés a la méditation, le Dojo, par extension a ensuite désigné la salle ou l'on pratiquait le BUJUTSU.

Aujourd'hui, on entend par Dojo, le lieu ou l'on pratique les arts martiaux et qui conserve ce caractère particulier qui fait les endroits ou il se passe " autre chose " que des activités physiques, et le rend si différent des salles de sport.

Les pratiquants, assis bien droits, en SEIZA, immobiles, forment avec les limites du TATAMI un ensemble de lignes verticales et horizontales d'ou se dégage une sensation de calme, d'équilibre et de simplicité que renforce encore le silence général.

En face, le Maître - celui qui marche devant- demeure impassible. Alors, la pensée errante, dispersée et inutile revient au corps, chacun corrige sa posture, contrôle sa respiration, jugule son émotivité, échappe à sa confusion, se " rassemble ". Le regard se tourne vers l'intérieur et les pensées défilent.

Avec le temps, viendra le jour où aucune d'elles ne retiendra l'attention, n'éveillera de sensation ni de sentiment, ne suscitera de réaction qu'un mouvement infime du visage trahirait. La pensée se libère. Alors, pensée et physique progressent ensemble vers cette fusion de l'esprit et du corps dont l'homme a de plus en plus besoin.

Au silence général succède le silence des pensées individuelles, il règne alors dans le Dojo une atmosphère particulière, rendue plus intense encore par le sentiment d'interdépendance qui s'établit entre les participants, à partir du Maître. Présence indispensable, le Maître, dans son immuabilité est omniprésent. Averti de l'état de chacun, le Maître s'incline. En face, les élèves l'imitent. Marque du respect des élèves à l'égard du Maître, du Maître aux élèves, respect que ne vient déranger aucune hypocrisie, ni de geste ni de parole. Ce comportement dans ce qu'il a de rituel, donne un aspect fascinant à cette communauté à la recherche d'un autre chemin de vie différent de ceux qu'ils ont pu connaître ou imaginer.

## **ETIQUETTE ET RITUEL**

Pratiquer l'aikido suppose l'acquisition d'une méthode et d'un esprit permettant de faire face avec calme à toutes espèces d'agression, ce qui ne signifie pas qu'il faut répondre à tout acte de violence par un autre acte de violence car, outre l'aspect dangereux d'une telle situation, l'attitude belliqueuse des protagonistes mènerait dans la direction opposée à celle que propose l'aikido. L'aikido au contraire, propose de remettre, dans la mesure du possible, les choses en ordre, en équilibre, alors que toute querelle ou agression est source de désordre

Par la technique, par le comportement et par le mental de ses adeptes, l'aikido veut obtenir que cesse le désordre et la violence. Réaliser une réconciliation en remportant d'abord une victoire sur soi et agir ensuite avec fermeté sur l'autre pour le remettre sur la bonne voie, tel est le propos de l'aikido.

Le respect de l'étiquette et la pratique du rituel permettent précisément d'atteindre cette manière d'être pour soi et dans ses relations avec les autres ou avec le monde. Se bien comporter avec les autres en toute occasion est déjà un perfectionnement et, dans les arts de combat, l'étiquette aide à y parvenir.

Le salut face au partenaire, s'il ne correspond plus à une véritable éducation morale ou s'il est abandonné, transforme le combat sur le tatami en un véritable pugilat ou en un combat de rue. L'étiquette et le rituel sont les formes extérieures du respect profond que l'on a pour ses partenaires et l'affirmation de la maîtrise que l'on a sur son propre corps.

**SEIZA** : en position seiza, dans ce monde calme du dojo, les sens s'exercent en dehors du temps passé ou à venir; ils vivent le présent, c'est le présent à soi, à l'instant.

- On voit sans regarder et les yeux ne se fixent pas sur un objet quelconque, au détriment des autres sens.
- On entend sans écouter et l'oreille ne s'attache pas à saisir un bruit qui troublerait le moment présent.
- On ressent, en laissant passer les sensations, comme on pense sans s'attacher aux pensées.
- On vit le moment présent, fait d'un ensemble de perceptions, d'images, de sensations et de sentiments divers que nous donne chacun de nos sens pris séparément.

Le silence ambiant et l'immobilité de chacun ont leur utilité et leur importance, celle de ne pas distraire de la posture, de la présence a soi, d'abord, aux autres ensuite, au moment présent enfin.

La maîtrise des émotions semble impossible a acquérir si le corps n'est pas habitué a se mettre en état de réceptivité qui lui permet de recueillir immédiatement, en une seule perception, toute la gamme des renseignements que lui donnent ses sens vigilants.

Prendre la posture seiza, c'est suivre le chemin tracé par des siècles de culture orientale qui ramène l'homme près de son centre en lui rendant son identité, ses moyens, ses forces vives et toute sa puissance.

## BIBLIOGRAPHIE

Programme de progression de l'AFA

L'AIKIDO, méthode nationale - Maître N. TAMURA

AIKIDO, un art martial, une autre manière d'être - A. PROTIN



