

# AÏKIDO



合気道



UNION  
BELGE  
D'AÏKIDO

# PREAMBULE

Vous venez d'adhérer à un club d'Aïkido affilié à l'U.Be.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. 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 Yagyū 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 Wakamatsucho, 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 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 Senseï (Fondateur), est actuellement le troisième Doshu de l'Aïkido.

## En BELGIQUE

La Belgique est un des premiers pays en Europe où s'est implanté l'Aïkido. Monsieur André Nocquet, pratiquant de Judo, suit l'enseignement de Mochizuki Senseï et voyagera de 1951 à 1955 au Japon pour étudier avec O'Senseï.

En Belgique comme en France les futurs pratiquants seront essentiellement recrutés parmi les pratiquants du Judo.

Pendant un certain laps de temps, M. Perpete et M. Lindebrings iront à Paris pour parfaire leur connaissance de l'Aïkido.

Murashige Shihan est 9ème Dan, et représentant personnel du fondateur de l'Aïkido, O'Senseï Ueshiba.

Rapidement toutefois l'Aïkido a pris son autonomie en bénéficiant de l'enseignement des délégués successifs envoyés par O'Senseï que furent Maîtres Abe, Noro, Nakazono et Tamura de l'Aïkikai.

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, L'U.Be.A., créée en 1977, est l'émanation de l'Aïkikai So Hombu de Belgique fondé en 1962 avec l'autorisation de O'Senseï lui-même.

Elle est reconnue par l'Aïkikai de Tokyo, centre mondial de l'aïkido.

# 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.



# PRINCIPE 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 du fait de l'âge, du gabarit, du sexe ou du 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



Aï hanmi



Gyaku hanmi

### Saisies



Aï hanmi katate dori (aï hanmi)



Katate dori (gyaku hanmi)



Ryote dori (gyaku hanmi)



Katate ryote dori (morote dori) –  
(gyaku hanmi)



Kata dori (gyaku hanmi)



Kata dori men uchi (gyaku hanmi)



Rvokata dori



Muna dori

*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 (gyaku hanmi)



Chudan tsuki



Jodan tsuki



Mae geri

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

*Variantes*



Ude garami



Hiji kime osae

Projections de base (Nage waza)



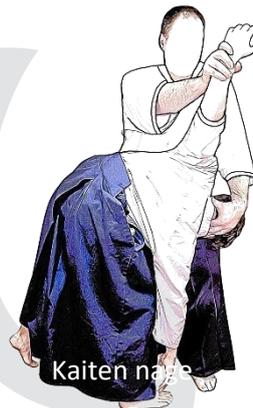
Irimi nage



Shiho nage



Kote gaeshi



Kaiten nage



Tenchi nage



Kokyu ho

Variantes



Sokumen irimi nage



Juji garami



Ude kime nage



Aiki otoshi



Sumi otoshi



Ushiro kiri otoshi

## Variantes



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 est 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 taï ken** : les deux partenaires sont munis d'un sabre.

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

### *Travail sans armes*

**Ippan geiko** : pratique sous la forme usuelle.

**Ju no geiko** : pratique souple.

**Go no geiko** : 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

1. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.
2. Saluez toujours en direction du SHOMEN et du portrait du fondateur.
3. 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.
4. Ne vous servez jamais d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Ne quittez pas le tapis pendant la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise.
9. 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 "Arigato gozaimashita » (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 :**

1. Prenez place avec discrétion, ne posez jamais les jambes sur un meuble et n'adoptez pas une position semi-allongée.
2. Il est interdit de boire ou de manger pendant les cours.
3. Ne parlez à personne se trouvant sur le tapis.
4. Ne vous promenez pas pendant que le professeur montre ou corrige un mouvement.
5. Veillez à couper votre téléphone portable, ou à tout le moins ne l'utilisez pas dans le dojo.

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.

## Exemple 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

Shomen uchi

Aïki Taïso – Ukemi – Taï sabaki

#### **Suwari waza**

Shomen Uchi

Kata dori

Kokyu ho - Shikko

#### **Tachi waza**

Shomen uchi

Chudan tsuki

Katate dori

#### **Tachi waza**

Ryote dori

Jodan tsuki

Chudan tsuki

Shomen uchi

Yokomen uchi

Katate dori

Ushiro Ryote dori

Katate ryote dori

#### **Suwari waza**

Kata dori

Shomen uchi

Ryokatate dori

#### **6<sup>e</sup> KYU**

Lk kyo - Shio nage - Irimi nage – Kote gaeshi – Uckikaiten nage – San kyo

Irimi nage

#### **5<sup>e</sup> KYU**

Ik kyo

Ik kyo

Ik kyo – Ni kyo – kote gaeshi

Irimi nage – kote gaeshi

Shio nage – Tenchi nage – Ik kyo –

Ude kime nage – Kokyu nage

#### **4<sup>e</sup> KYU**

Shio nage – Tenchi nage – ude kime nage – Ik kyo

Ikkyo

Ude kime nage – Ude kime osae

San kyo – uchi kaiten san kyo

Shiho nage – Irimi nage – Tenchi nage

- Ude kime nage – Kote gaeshi

Ni kyo

Sankyo

Kote gaeshi

Ni kyo

Ni kyo

Kokyu ho

**Tachi waza**

Katate dori  
Katate ryote dori  
Ryote dori  
Yokomen uchi  
Shomen uchi  
Chudan tsuki

Jodan tsuki

Ushiro Ryote dori

**Suwari waza**

Kata dori  
Shomen uchi

**Tachi waza**

Kata dori men uchi

Yokomen uchi

Muna dori  
Mae geri  
Ushiro Ryo kata dori

Ushiro eri dori  
Ushiro ryote dori  
Ushiro Ryo hiji dori  
Ushiro katate dori kubi shime

**Suwari waza**

Shomen uchi  
Ryo Kata dori  
Chudan tsuki  
Jodan tsuki

**Tachi waza**

Jodan tsuki

**3<sup>e</sup> KYU**

Uchi kaiten nage – San kyo – Yon kyo  
Ik kyo – Ni kyo  
Irimi nage – Kote gaeshi – Kokyu nage  
Ikkyo – Uchi kaiten San kyo  
Yon kyo – Go kyo  
Soto kaiten nage – uchi kaiten san  
kyo  
Kote gaeshi  
Ikkyo - Kote gaeshi - Shio nage - Irimi  
nage - Ude kime osae

San kyo  
Kote gaeshi – Irimi nage – San kyo

**2<sup>e</sup> KYU**

Kote gaeshi - Shio nage – Irimi nage –  
Koshi nage – Ik kyo  
Ni kyo – San kyo – Yon kyo – Go kyo –  
Koshi nage  
Ik kyo – Shio nage – San kyo  
Irimi nage  
Ikkyo - Nikyo - Sankyo – Kote gaeshi -  
Irimi nage  
Ik kyo  
Juji garami - Sokumen irimi nage  
Kote gaeshi – Irimi nage  
Ik kyo  
Yon kyo – Soto kaiten nage  
Ik kyo  
Kote gaeshi  
Ik kyo

**1<sup>e</sup> KYU**

Yon kyo - Shiho nage - Irimi nage –  
Sotokaiten nage – Ushiro kiri otoshi

Muna dori  
Ushiro ryote dori  
Ushiro Katate dori kubi shime  
Ushiro eri dori  
Diverses frappes  
et saisies

**Suwari waza**

Ryo kata dori  
Kata dori menuchi

**Hanmi Handachi waza**

Katate dori  
Ryote dori

Toutes les techniques réalisables en Suwari waza et en Hanmi handachi waza.

Ik kyo – Ni kyo – San kyo – Koshi nage  
Yon kyo – Koshi nage – kokyu nage  
Ni kyo – San kyo  
Ni kyo – San kyo – Irimi nage  
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 Shiho nage et  
de Hiji kime osae à partir de la base  
Ikkyo et Nikyo ura.

San kyo – Yon kyo  
Irimi nage – kote gaeshi – kokyu nage

Ik kyo – Shio nage – Uchi kaiten nage  
Shio nage

## Les grades DAN (ceinture noire)

Les grades DAN sont délivrés, après plusieurs années de pratique, au cours d'examens organisés sur le plan national en fonction des niveaux, devant un jury fédéral.

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

## Temps d'étude minimum requis à partir de l'obtention du grade précédent :

5 <sup>e</sup> kyu :	2 mois
4 <sup>e</sup> kyu :	3 mois
3 <sup>e</sup> kyu :	6 mois
2 <sup>e</sup> kyu :	7 mois
1 <sup>er</sup> kyu :	8 mois

1 <sup>er</sup> DAN :	1 an depuis 1 <sup>er</sup> kyu
2 <sup>e</sup> DAN :	2 ans depuis le 1 <sup>er</sup> DAN
3 <sup>e</sup> DAN :	3 ans depuis le 2 <sup>e</sup> DAN
4 <sup>e</sup> DAN :	4 ans depuis le 3 <sup>e</sup> DAN

**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 l'U.Be.A. Fédération Francophone d'Aïkido, dont le siège social est situé au 225, avenue Orban 1150 BRUXELLES.**

Comme toute fédération de type sportif, elle est représentée dans votre région par les clubs qui ont notamment pour mission d'aider la fédération à organiser chaque saison un certain nombre d'actions (stages, passages de grades, formations diverses...) qui assurent contacts et échanges entre les différents membres.

**Il convient, en particulier de considérer les stages fédéraux, 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 l'U.Be.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.

La possession de votre "licence-assurance", où sont consignés les grades "Kyu et DAN" est obligatoire à chaque manifestation.

C'est sur la "carte de stage", document officiel et personnel de chaque pratiquant, que seront notamment consignés les présences aux stages, cours fédéraux, balisant ainsi toutes les étapes de votre parcours en Aïkido.

Ces "cartes" sont délivrées par la fédération et vous devez en faire la demande lors de votre participation à un stage fédéral.

## Glossaire des principaux termes employés en Aïkido.

**AI** : Harmonie, union, unification, rencontre.

**ARIGATO** : 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.

**DE AI** : 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 spirituel) 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'AIKIDO, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive.

Presque tous les mouvements d'AIKIDO 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 : main.

**KATA** : Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.

**KATA** : Epaule.

**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.

**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** : Litt. : 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 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 (SHIHO = 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** : natte épaisse 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).  
**TO 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** : Praticant 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	4 = Shi ou yon	7 = Shichi ou nana	10 = Ju
2 = Ni	5 = Go	8 = Hachi	11 = Ju-ichi
3 = San	6 = Roku	9 = Kyu	12 = Ju-ni

## 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 pour être admis à se présenter	1 an	2 ans de session à session	3 ans de session à session	4 ans de session à session
<p><b>En cas d'échec à une session précédente, il sera exigé de la part du candidat une participation à 10h de stages fédéraux ou 10h de cours DAN supplémentaires avant de se représenter à une session d'examen.</b></p> <p>Cependant, la commission pourra examiner les cas particuliers des personnes n'ayant pas atteint ce quota d'heures pour des raisons particulières (ex : travail du week-end)</p>				

### Dispositions concernant les stages

- Pour 1er DAN : 40h de stage dont 20h de stages fédéraux à partir de 6ème kyu et 20h de cours DAN depuis le 2ème Kyu ;
- Pour 2ème DAN : 40h de stage dont 20h de stages fédéraux et 20h de cours DAN depuis le 1er DAN. Il faut 10h de cours DAN dans les douze mois précédant la date de l'examen.
- Pour le 3ème DAN : 60h de stage dont 30h de stages fédéraux et 30h de cours DAN depuis le 2ème DAN. Il faut 10h de cours DAN dans les douze mois précédant la date de l'examen.
- Pour le 4ème DAN : 80h de stage dont 40h de stages fédéraux et 40h de cours DAN depuis le 3ème DAN. Il faut 10h de cours DAN dans les douze mois précédant la date de l'examen.



*Union Belge d'Aikido asbl*

Aïkikai So Hombu de Belgique – Fédération francophone



Avenue Orban, 225  
1150 BRUXELLES  
Tél. 02/770.62.90

Membre de l'Aïkikai So Hombu de Tokyo