



GUIDE POUR DEBUTER



合気道



INTRODUCTION

BIENVENUE SUR LE TATAMI : VOS PREMIERS PAS DANS LA VOIE DE L'HARMONIE

Pousser la porte d'un dojo pour la première fois est une belle démarche. Que vous cherchiez une pratique physique complète, un moyen d'améliorer votre concentration, ou la découverte d'un art martial pacifique, vous êtes au bon endroit. Ce livret a été pensé spécialement pour vous, afin de vous accompagner sereinement dans la découverte de l'Aïkido.

Au début, le vocabulaire japonais, la tenue, la manière de chuter (Ukemi) ou de vous déplacer pourront vous sembler complexes. C'est tout à fait normal. L'Aïkido est une école de patience et de persévérance. Acceptez de ne pas tout comprendre tout de suite, souriez de vos maladresses, respirez calmement, et laissez votre corps mémoriser les gestes à son propre rythme.

Ce guide rassemble le lexique, les concepts de base et les règles de vie de notre dojo. Gardez-le précieusement et consultez-le quand vous en ressentez le besoin. Mais n'oubliez jamais que l'essence de l'Aïkido ne se trouve pas dans les livres : elle se vit, pieds nus sur le tapis, au contact des autres.

Nous vous souhaitons la bienvenue parmi nous !

SenSeb



NOTRE CODE D'ÉTHIQUE : L'ESPRIT DE L'AÏKIDO

NOS PILIERS :

- **Le respect des autres** : Accueillir chaque personne avec bienveillance.
- **Le respect de soi** : Écouter son corps et ses limites.
- **Le respect du collectif** : Contribuer à l'harmonie et à la sécurité du groupe.

Inspiré par Moriheï UESHIBA (1883-1969)

Fondateur de l'Aïkido



Morihei Ueshiba (1883-1969), appelé Ô-Senseï (« grand maître »), est le fondateur de l'Aïkido. Né à Tanabe au Japon, il consacra sa vie à la recherche d'une voie martiale où la force cède la place à l'harmonie. Au terme d'un long cheminement mêlant études guerrières, quêtes spirituelles et travail de la terre, il fit émerger un art où vaincre n'est plus le but : il s'agit de s'unir à l'élan de l'autre pour le transformer. C'est cet héritage que vous venez aujourd'hui rencontrer.



L'ÉTAT D'ESPRIT POUR PRATIQUER L'AÏKIDO

Texte affiché à l'Aïkikaiï (1932)

« L'Aïkido n'est pas un combat contre autrui ; ce n'est pas un moyen de destruction. C'est le chemin de l'harmonie universelle, reliant l'humanité en une seule et même famille. » O Senseï

- Chaque geste porte une grande responsabilité. Durant la séance, nous suivons les instructions de la personne qui guide le cours. La pratique n'est jamais un duel de force brute mais une recherche de relâchement et de précision.
- L'Aïkido nous apprend qu'à partir d'un centre unique, nous touchons à l'universalité. Même face à un(e) seul(e) partenaire, restons conscients de tout notre environnement, dans toutes les directions.
- Pratiquons avec enthousiasme et dans la joie !
- L'enseignement reçu sur le tatami n'est qu'une porte d'entrée. C'est par votre propre recherche et votre pratique régulière que vous découvrirez, par le corps, toute la richesse de cet art.
- Nous commençons chaque séance par la fluidité (TAI NO HENKA). L'intensité augmente progressivement en respectant les limites de chacun et chacune. Cela permet à toutes les générations de pratiquer ensemble en toute sécurité.
- L'Aïkido est une quête de l'esprit et du corps pour cultiver l'intégrité. Ces enseignements précieux se transmettent avec discernement au sein de la communauté des pratiquants et pratiquantes, pour garantir leur usage bienveillant.



L'ESPRIT DE NOTRE DOJO

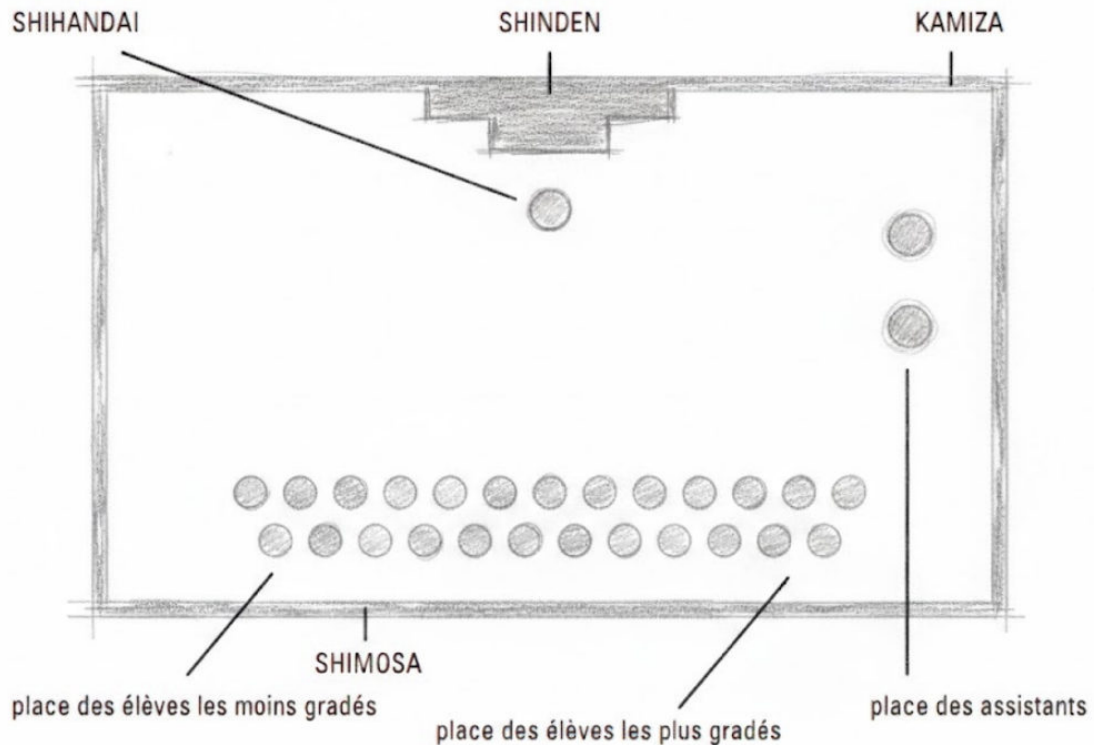
En entrant ici, vous rejoignez une communauté dédiée à l'étude de la voie. Sur le tatami, nous explorons ensemble les rôles de partenaire, attaquant(e) et attaqué(e) développant notre vigilance et notre instinct. L'étiquette (Reishiki) garantit notre sécurité, canalise nos énergies et favorise le respect mutuel. Le dojo est un lieu d'étude privilégié où l'on cultive la sincérité et la modestie.

- Nous honorons la tradition et les enseignements du fondateur, transmis avec engagement par chaque membre.
- Chaque personne contribue activement à créer une ambiance harmonieuse, inclusive et positive.
- L'entretien du lieu est un geste collectif de gratitude ; nous y participons toutes et tous avec soin.
- Le dojo est un espace dédié à la pratique, utilisé sous la responsabilité de l'équipe d'encadrement.
- L'accès à l'enseignement est basé sur l'engagement mutuel. La cotisation assure la pérennité de notre espace de pratique et symbolise notre contribution au collectif.
- Respectons l'héritage de l'Aïkido, le matériel, nos tenues et, par-dessus tout, la dignité de chaque partenaire.





ÉTIQUETTE SUR LE TATAMI



- **Le salut :** Nous marquons notre entrée et notre sortie du tatami par un salut, signe de gratitude et de concentration.
- **L'hommage :** Nous saluons vers le Kamiza pour honorer les racines de notre discipline.
- **Soin et hygiène :** Par respect pour le collectif et pour soi-même, nous veillons à porter une tenue (Gi) propre et entretenue. L'hygiène corporelle est une marque de considération essentielle envers nos partenaires. Nos outils de pratique (armes en bois) sont soigneusement rangés dès qu'ils ne sont plus utilisés.
- **Respect du matériel :** Chacun et chacune utilise son propre matériel (tenue et armes). En cas de besoin, nous demandons toujours l'autorisation avant d'emprunter un équipement.



LE SALUT

En Aïkido, le salut n'est pas un geste de soumission, mais un témoignage de respect mutuel et une transition entre le quotidien et la pratique. Il permet de créer un espace de sécurité et de bienveillance pour tout le monde.

LE SALUT AU DOJO (RITSUREI - SALUT DEBOUT)

À l'entrée et à la sortie : En montant sur le tatami ou en le quittant, nous marquons un temps d'arrêt pour saluer en direction du Kamiza.

Le sens : C'est un geste de gratitude envers le lieu qui nous accueille et un engagement personnel à pratiquer avec sincérité.



LE SALUT DE DÉBUT ET DE FIN DE SÉANCE (ZAREI - SALUT À GENOUX)

L'alignement : Nous nous installons en ligne, en posture de seiza (assis sur les talons), pour quelques instants de calme.

Le salut au Kamiza : Nous saluons ensemble vers le Kamiza pour honorer les racines de l'Aïkido.

Le salut à l'enseignant ou l'enseignante : Nous nous saluons mutuellement pour marquer l'ouverture ou la clôture du temps de transmission.



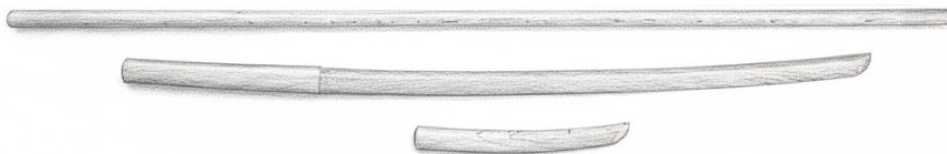


LE SALUT AU PARTENAIRE

- Avant l'exercice : Avant de commencer à travailler avec une personne, nous nous saluons mutuellement. C'est une promesse de veiller à l'intégrité physique de l'autre.
- Après l'exercice : Une fois le mouvement terminé ou le signal de fin donné, nous saluons à nouveau pour remercier notre partenaire de ce qu'il ou elle nous a permis d'apprendre.

LES ARMES

« La pratique des armes dépasse les mots et les écrits ; elle se révèle par l'expérience directe sur le tatami. » – Inspiré par O Senseï



Le **Jo** (Bâton) : D'une longueur moyenne de 1m28, ses dimensions s'adaptent à votre ressenti et à votre expérience pour devenir un partenaire mobile fluide.

Le **Bokken** (Sabre en bois) : Utilisé souvent sans garde (tsuba) en Aïkido, ce sabre de bois est choisi selon votre morphologie. Qu'il soit en chêne ou en néflier, il doit être le prolongement naturel de votre main.

Le **Tanto** (Couteau en bois) : Outil de précision, il possède généralement une poignée de 10 cm et une lame de 20 cm pour travailler les distances courtes en toute sécurité.

Placement de l'arme au repos : Posez votre arme à votre droite, tranchant (face courbée) vers vous et pointe vers l'arrière. Le côté droit est traditionnellement privilégié pour signifier la paix (l'arme est plus difficile à saisir rapidement).



L'esprit des armes : Bien que nous pratiquions avec des outils en bois, l'objectif est de retrouver la sensation de l'arme réelle. À force de pratique, votre corps s'affine et l'objet (sabre ou bâton) ne fait plus qu'un avec vous.

LE SALUT AUX ARMES

Saluer ses armes n'est pas une simple formalité : c'est un moment de transition qui permet de passer du monde extérieur à un état de vigilance et de connexion avec l'outil.

AVANT DE COMMENCER : LE SALUT D'ENGAGEMENT

Ce geste marque votre respect pour vos outils et pour vous-même.

- **La posture :** Tenez-vous debout (ou en seiza si le cours commence ainsi), face au Kamiza (le mur d'honneur du dojo).
- **La présentation :** Tenez votre arme (Bokken, Jo ou Tanto) horizontalement devant vous, à hauteur de la poitrine ou des yeux, en la soutenant avec les deux mains (paumes vers le haut). Le tranchant de l'arme est tourné vers vous et la pointe est la plus éloignée possible du Kamiza.
- **Le salut :** Inclinez légèrement le buste en gardant l'arme devant vous. Ce geste signifie : "Je m'apprête à faire corps avec cet outil pour apprendre."
- **La vérification :** Profitez de ce moment pour passer rapidement un regard (et la main) sur l'arme : vérifiez l'absence de fissures ou d'échardes. Ce geste simple est le garant de la sécurité de vos partenaires sur le tatami.

AVANT DE RANGER : LE SALUT DE GRATITUDE

Une fois la pratique terminée, ce rituel permet de "fermer" l'espace d'entraînement et de remercier de l'outil qui a travaillé avec vous.

- **Le salut final :** Face au Kamiza, répétez le salut horizontal.



LA PRÉSENCE ET L'ATTENTION SUR LE TATAMI

- **La préparation :** Quelques minutes avant le début de la séance, nous nous installons ensemble en ligne, en posture de méditation (seiza). Ce temps calme permet à chacun et chacune de laisser les préoccupations de la journée à l'extérieur et de se rendre pleinement disponible pour l'étude.
- **La ponctualité et le respect du cadre :** La pratique est rythmée par une cérémonie d'ouverture et de fermeture. Si vous arrivez après le début du cours, installez-vous en bordure du tatami et attendez un signe de la personne qui enseigne avant de nous rejoindre. Un salut respectueux marque alors votre entrée, en veillant à ne pas interrompre l'exercice en cours. Ne vous précipitez pas : la sécurité commence par un esprit calme dès l'entrée sur le tapis.
- **La posture (SHISEI) :** La posture d'assise privilégiée est le seiza (illustrée en bas de page). En cas d'inconfort ou de blessure (notamment aux genoux), l'assise en tailleur est tout à fait acceptée. L'important est de maintenir une posture attentive : on évite de s'adosser ou d'allonger les jambes, afin de rester prêt ou prête à l'action et à l'échange.
- **La continuité :** Pour préserver l'énergie du groupe et votre sécurité, nous restons sur le tatami jusqu'à la fin de la séance. En cas de besoin impérieux (malaise, blessure), prévenez simplement la personne qui encadre le cours avant de vous retirer.





QUELQUES BASES DE VOCABULAIRE

ONEGAI SHIMASU

お願いします

Prononciation : "Onégaï shimass"

Ça veut dire quoi ?

"S'il vous plaît" / "Faites-moi la faveur de pratiquer avec moi".

Quand l'utiliser ?

Au début du cours et avant chaque exercice avec un(e) partenaire.

UKEMI

受け身

Prononciation : "Oukémi"

Ça veut dire quoi ?

"L'art de recevoir la technique."

Quand l'utiliser ?

Toujours. Ce n'est pas "tomber", c'est se protéger. Savoir faire de bons ukemis, c'est la base pour pratiquer longtemps sans se blesser.

DOMO ARIGATO

GOZAIMASHITA

どうも有難うございました

Prononciation :

"Domo Arigato Gozaïmachita"

Ça veut dire quoi ?

"Merci beaucoup." (forme très polie).

Quand l'utiliser ?

À la fin de chaque exercice et à la toute fin du cours.



L'ENGAGEMENT DANS LA PRATIQUE

- **Attention et transition :**

Lorsque la personne qui enseigne démontre une technique, nous observons avec attention en position assise. Nous marquons le début et la fin de chaque échange avec nos partenaires par un salut mutuel.



- **Présence active :** Le tatami est un espace de pratique. Si nous ne sommes pas en mouvement, nous adoptons une posture assise attentive pour rester connectés à l'énergie du cours.
- **Communication :** Pour solliciter l'aide de l'encadrement, nous nous déplaçons avec discrétion pour aller à sa rencontre et attendons sa disponibilité. Nous privilégions le silence et l'expérience corporelle aux discussions verbales.
- **Accompagnement :** L'entraide est encouragée. Si nous maîtrisons un mouvement, nous pouvons guider nos partenaires avec bienveillance. Toutefois, les corrections techniques approfondies sont réservées aux personnes ayant atteint le niveau de ceinture noire (Yudansha).
- **Respect de l'espace et sécurité :**
 - Le tatami est dédié à l'étude ; nous l'utilisons avec intention et dynamisme.
 - Nous participons toutes et tous à l'entretien et à la propreté du lieu.
 - Pour la sécurité de chacun et chacune, nous retirons nos bijoux avant de monter sur le tapis.



ACCUEIL DES DÉBUTANT(E)S

- **Intégration et convivialité :** En rejoignant notre club, vous intégrez une équipe où l'entraide est primordiale. Pour favoriser la camaraderie, nous privilégions l'usage des prénoms et le tutoiement entre tous les membres.
- **Votre progression :** Votre parcours débute au 6ème kyu. Ces grades ne sont pas une hiérarchie, mais des repères personnels pour marquer les étapes de votre évolution vers le premier dan et au-delà.
- **Rayonnement et exemplarité :** L'ambiance du club dépend de l'attitude de chacun et chacune. En tant que membre, vous devenez une source d'inspiration pour les personnes qui nous rejoindront demain. Accueillir les nouvelles recrues avec la même bienveillance que celle que vous avez reçue est un engagement essentiel.
- **Apprentissage continu :** Le cheminement est long et demande de la persévérance. Être à l'écoute des retours et des ajustements proposés par l'encadrement est la clé d'une progression fluide.
- **Ouverture vers l'extérieur :** Pour enrichir votre expérience, nous vous encourageons vivement à participer à des stages en dehors du club. C'est l'occasion de découvrir d'autres approches, de rencontrer de nouvelles personnes et d'élargir votre vision de l'Aïkido.

PRATIQUER EN VISITEUR OU VISITEUSE

Si vos déplacements vous mènent ailleurs, n'hésitez pas à visiter d'autres dojos.

Avant la séance, présentez-vous simplement aux personnes responsables du club et à l'enseignant ou l'enseignante pour demander l'autorisation de pratiquer.

Muni(e)s de votre licence et de votre courtoisie, vous y serez toujours bien accueilli(e)s.



TECHNIQUES DE BASE

VOCABULAIRE TECHNIQUE

OMOTE = direct, de face – positif ;

URA = dos, face cachée – négatif ;

TACHI WAZA = technique debout ;

SUWARI WAZA = technique à genoux

HANMI HANDACHI WAZA = technique à genoux sur attaque debout

TORI = celui ou celle qui exécute la technique

UKE = celui ou celle qui reçoit la technique

NAGE = projection

ATEMI = frappe visant à déstructurer la position du partenaire

SHISEI = posture

IRIMI NAGE

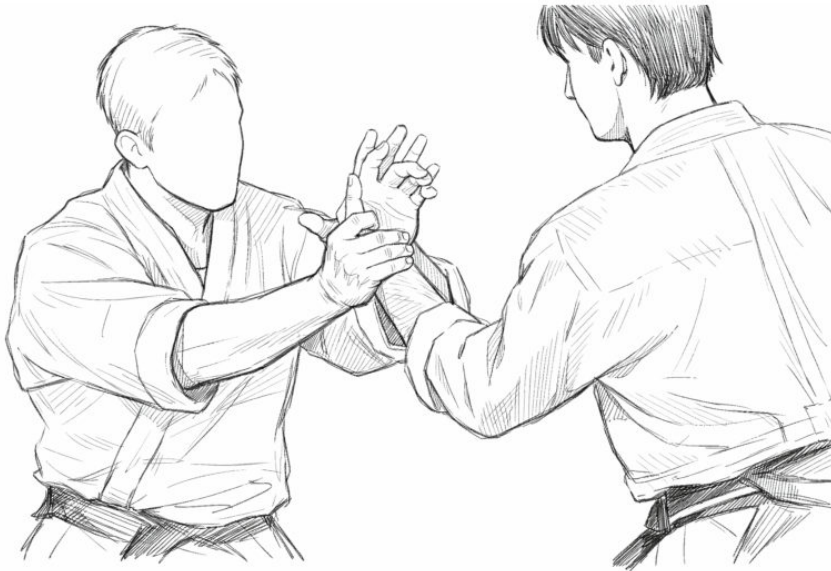
Projection en entrant dans le centre (IRI = centre, MI = corps)

Exemple : saisie de la nuque de Uke et déséquilibre par déplacement en pivotant à 180° (TENKAN), contrôle de sa nuque ou de son dos





KOTE GAISHI



Petite torsion du poignet
(KO = petit, TE = main,
GAESHI = torsion)

Exemple : petit cercle
autour du poignet,
enroulement du poignet
sur lui-même

SHIHO NAGE

Projection dans toutes les
directions (SHI = 4, HO =
direction, NAGE =
projection)

Exemple : saisie du
poignet, déséquilibre
passage sous le bras et
torsion du poignet du haut
vers le bas - coupe de
sabre





UCHI KAITEN NAGE



Projection rotatoire par l'intérieur (UCHI = Intérieur ; KAITEN = rotation)

Exemple : entrer sur le côté de Uke, passer sous son bras avec ATEMI, pivot avec descente du bras saisi, du haut vers le bas ; recul de la jambe pour déséquilibrer

TENCHI NAGE

Une recherche d'équilibre où l'on s'ouvre simultanément bras vers le haut et bras vers le bas, créant un espace de passage fluide pour l'autre. (TEN = ciel, CHI = terre, NAGE = projection)

Exemple : entrée sur le côté de Uke avec une main vers le ciel et l'autre vers la terre





KOKYU NAGE



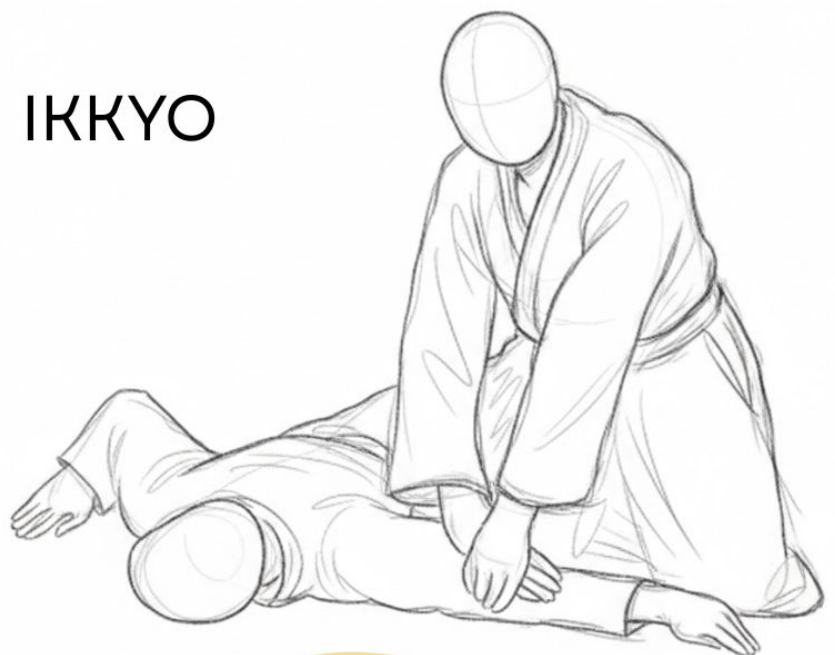
Une technique qui utilise l'expansion et la synchronisation de la respiration pour guider le partenaire sans force brute. (KO = expire, KYU = inspire, NAGE = projection)

Exemple : utilisation du dynamisme de Uke sans sollicitation des techniques de base ou d'immobilisation

TECHNIQUES D'IMMOBILISATION (OSAE WAZA)

IKKYO

Premier principe : La base de l'immobilisation, axée sur le contrôle fluide du centre et du coude, menant à une résolution calme du mouvement.





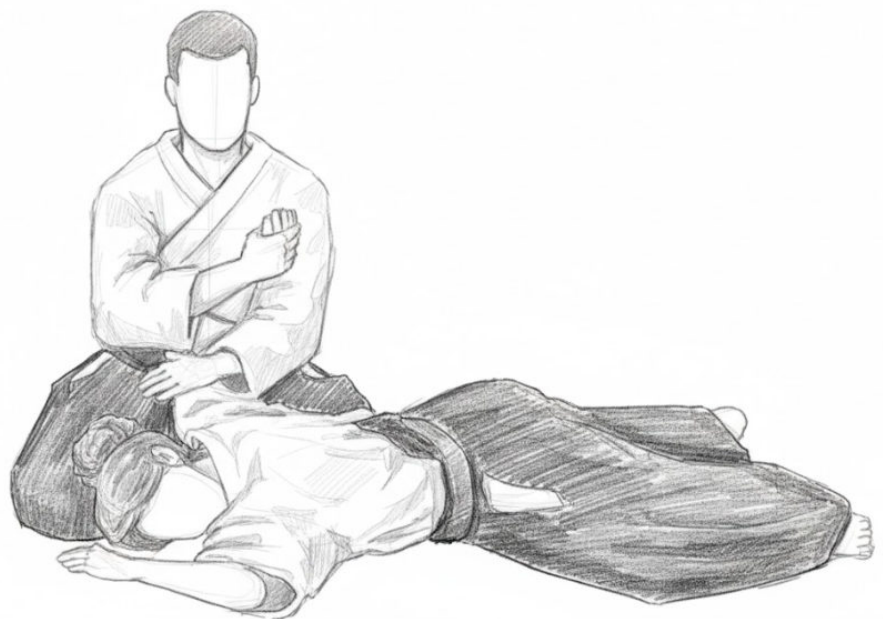
NIKYO



Deuxième principe : Un approfondissement du premier principe, intégrant une écoute plus fine des articulations (poignet, coude, épaule) pour un contrôle tout en souplesse.

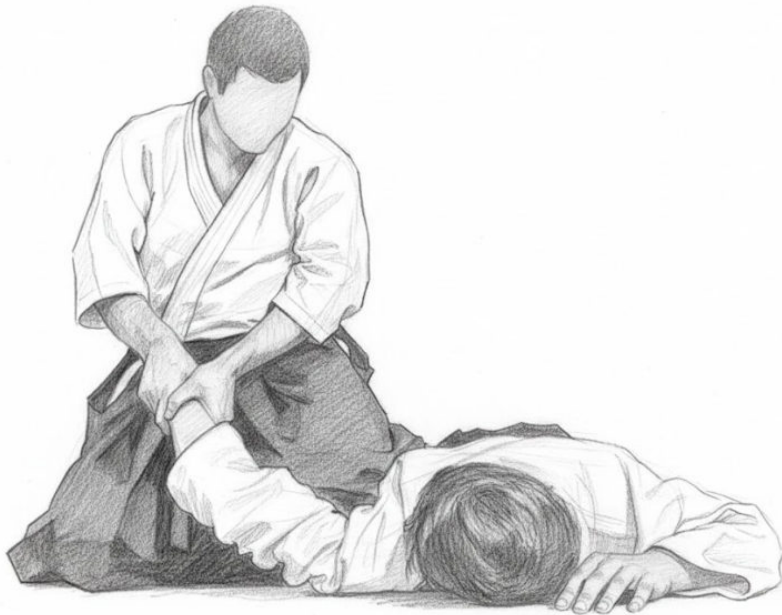
SANKYO

Troisième principe : Un contrôle qui s'appuie sur le tranchant de la main du partenaire. Ce mouvement en spirale permet une immobilisation précise tout en restant à l'écoute de la souplesse de l'autre.





YONKYO



Quatrième principe : Ce principe utilise une pression ciblée sur l'avant-bras. Inspiré du mouvement du sabre, il demande une grande finesse de contact pour être efficace sans être inutilement douloureux.

GOKYO

Cinquième principe : Une réponse spécifique aux situations impliquant un objet (comme un couteau). Il adapte le premier principe pour sécuriser la saisie du poignet et protéger les deux partenaires.





TECHNIQUES AVANCÉES



KOSHI NAGE (Projection par les hanches) : Un travail de placement précis où le centre de gravité sert de point d'appui bienveillant pour accompagner la chute. Il en existe de nombreuses formes.

USHIRO KIRI OTOSHI (Chute arrière par la coupe) : Un mouvement de déséquilibre vers l'arrière, effectué à deux mains sur les épaules. Inspiré du geste de la coupe, menant le partenaire au sol.





TECHNIQUES AVANCÉES



SUMI OTOSHI (Chute dans l'angle) : Une projection subtile qui utilise les angles morts et le contrôle de la direction pour guider le mouvement de Uke vers le tatami.

AIKI OTOSHI (Chute harmonisée)

Saisie par l'arrière des genoux de Uke, pour prolonger son déplacement et l'emmener dans une projection vers l'arrière.





TECHNIQUES AVANCÉES



JUJI GARAMI

(Entrelacement en croix) :

Une projection élégante utilisant le croisement des bras pour guider le mouvement du partenaire vers l'avant en toute sécurité.

HIJI KIME OSAE (Contrôle du coude) :

Une technique d'immobilisation précise qui privilégie le placement juste et le contrôle articulaire pour amener le partenaire au sol sans heurts.





TECHNIQUES AVANCÉES



UDE KIME NAGE (Projection par le bras) :

Une technique qui guide Uke vers l'avant en utilisant un point d'appui léger sur le coude, transformant l'attaque en une projection nette.

KOKYU HO (Méthode de respiration) :

Un exercice fondamental pour coordonner le souffle et le mouvement, favorisant une connexion stable et harmonieuse avec son ou sa partenaire.





TECHNIQUES AVANCÉES



SOTO KAITEN NAGE **(Projection rotatoire** **extérieure) :**

Une projection dynamique réalisée par un mouvement circulaire à l'extérieur du partenaire, utilisant l'inertie du mouvement pour créer une chute fluide.

SOKUMEN IRIMI NAGE **(Projection latérale) :**

Une projection subtile réalisée en se glissant sur le flanc du partenaire, utilisant son angle mort et le contrôle de son équilibre pour l'accompagner vers une chute douce en arrière.





FORMES D'ATTAQUE

Posture Hanmi (Demi-corps)

Le corps n'est pas de face, mais placé de trois-quarts, profilé comme un triangle. Les genoux sont souples et le poids est bien réparti. Cette géométrie offre une surface cible réduite tout en garantissant un ancrage solide et une grande stabilité.



1. Les saisies de face (Dori)

L'étude des saisies permet de comprendre comment se libérer sans utiliser la force, en agissant sur le centre de gravité et les articulations du partenaire.

Katate Dori (ou Gyaku Hanmi Katate Dori) : Saisie d'un poignet en miroir (main droite saisit le poignet gauche, ou inversement).

Aï Hanmi Katate Dori : Saisie croisée d'un poignet (main droite saisit le poignet droit, ou inversement).

Ryote Dori : Saisie des deux poignets par les deux mains du partenaire.

Morote Dori (ou Katate Ryote Dori) : Saisie d'un seul poignet, mais avec les deux mains.

Kata Dori : Saisie d'une épaule ou du revers de la veste (keikogi) à ce niveau.

Ryo Kata Dori : Saisie des deux épaules de face.

Mune Dori : Saisie du revers de la veste au niveau de la poitrine (souvent à une main ou deux mains).

Sode Dori : Saisie de la manche (au niveau du coude ou plus haut).

Kata Dori Men Uchi : Saisie d'une épaule couplée à une frappe à la tête (Shomen) de l'autre main.



FORMES D'ATTAQUE

2. Les frappes (Uchi et Tsuki)

Les frappes en Aïkido ont pour but de déclencher un mouvement dynamique. Elles s'inspirent souvent de l'utilisation des armes (sabre, lance).

- **Shomen Uchi** : Frappe verticale descendante, dirigée vers le sommet de la tête ou le front. Elle rappelle le mouvement de coupe directe au sabre.
- **Yokomen Uchi** : Frappe circulaire descendante, dirigée vers le côté de la tête, la tempe ou la carotide. Elle rappelle une coupe en diagonale au sabre.
- **Chudan Tsuki** : Frappe directe (coup de poing) au niveau de l'abdomen ou du plexus solaire.
- **Jodan Tsuki** : Frappe directe (coup de poing) au niveau du visage.
- **Gedan Tsuki** : Frappe directe portée au niveau du bas-ventre.
- **Mae Geri** : Frappe frontale du pied

3. Les attaques par l'arrière (Ushiro Waza)

Ces attaques sollicitent particulièrement la perception de l'espace, le placement (Tai Sabaki) et la connexion avec le partenaire sans contact visuel initial.

- **Ushiro Ryote Dori** : Saisie des deux poignets par derrière.
- **Ushiro Ryo Kata Dori** : Saisie des deux épaules par derrière.
- **Ushiro Katate Dori Kubi Shime** : Saisie d'un poignet d'une main, et étranglement (ou contrôle de la nuque) de l'autre bras, par l'arrière.
- **Ushiro Eri Dori** : Saisie du col de la veste par derrière.
- **Ushiro Ryo Hiji Dori** : Saisie des deux coudes par l'arrière.
- **Ushiro Ryo Sode Dori** : Saisie des deux manches par l'arrière.
- **Ushiro Haga Ijime** : Saisie au corps (ceinture) par l'arrière, immobilisant souvent les bras du partenaire.



PROGRESSION TECHNIQUE

Attention, la durée entre les différents grades est indiquée à titre indicatif et dépend donc uniquement de la décision de chaque professeur.

6^{ème} Kyu (10 cours de pratique depuis l'inscription)

- **Ukemi Waza** : Travail des chutes / réceptions.
 - Mae **ukemi** - réception avant
 - Ushiro **ukemi** - réception arrière
- **Tachi Waza (Techniques debout)**
 - Aï Hanmi Katate Dori - **Ikkyo** - Omote et Ura
 - Aï Hanmi Katate Dori - **Irimi Nage** - Omote et Ura
- **Shikko** : Déplacements à genoux.

5^{ème} Kyu (20 cours de pratique depuis 6^{ème} kyu)

- **Tachi Waza (Techniques debout)**
 - Aï Hanmi Katate Dori - **Irimi Nage** - Omote et Ura
 - Aï Hanmi Katate Dori - **Kote Gaeshi**
 - Aï Hanmi Katate Dori - **Ikkyo** - Omote et Ura
 - Aï Hanmi Katate Dori - **Shiho Nage** - Omote et Ura
 - Aï Hanmi Katate Dori - **Uchi Kaiten Nage** - Omote et Ura
 - Aï Hanmi Katate Dori - **Sankyo** - Omote et Ura
 - Shomen Uchi - **Irimi Nage** - Omote et Ura
- **Ukemi Waza**
- **Shikko**
- **Tai Sabaki** : Mouvement essentiel de base en Aïkido, qui consiste à guider le partenaire en conduisant sa force par rotation du corps sur l'un ou l'autre pied.
- **Sotai Dosa** : exemple Katate Dori Tai Sabaki avec un partenaire.



4^{eme} Kyu (30 cours de pratique depuis 5^{eme} 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**

- **Suvari Waza** (Techniques à genoux)

- Shomen Uchi - **Ikkyo** - Omote et Ura
- Kata Dori - **Ikkyo** - Omote et Ura



3^{ème} Kyu (40 cours de pratique depuis 4^{ème} kyu)

• Tachi Waza (Techniques debout)

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

• Suwari Waza (Techniques à genoux)

- Shomen Uchi - **Nikyo** - Omote et Ura
- Kata Dori - **Nikyo** - Omote et Ura
- Ryote Dori - **Kokyuho**
- Ryote Dori - **Kokyu Nage**
- Ryote Dori - **Sankyo** - Omote et Ura

• Hanmi Hantachi Waza

- Katate Dori - **Shiho Nage** - Omote et Ura
- Katate Dori - **Uchi Kaiten Nage** - Omote et Ura
- Katate Dori - **Ikkyo** - Omote et Ura
- Ryote Dori - **Udekime Nage** - Omote et Ura



2^{ème} Kyu (50 cours de pratique depuis 3^{ème} kyu)

• Tachi Waza (Techniques debout)

- Shomen Uchi - **Yonkyo** - Omote et Ura
- Shomen Uchi - **Gokyo** - Omote et Ura
- Yokomen Uchi - **Ikkyo** - Omote et Ura
- Yokomen Uchi - **Uchi Kaiten Sankyo** - Omote et Ura
- Chudan Tsuki - **Soto Kaiten Nage** - Omote et Ura
- Chudan Tsuki - **Uchi Kaiten Sankyo** - Omote et Ura
- Jodan Tsuki - **Shiho Nage** - Omote et Ura
- Jodan Tsuki - **Kote Gaeshi**
- Jodan Tsuki - **Soto Kaiten Nage** - Omote et Ura
- Katate Dori - **Uchi Kaiten Nage** - Omote et Ura
- 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 - **Kote Gaeshi**
- Ryote Dori - **Kokyu Nage**
- Kata Dori Men Uchi - **Irimi Nage** - Omote et Ura
- Kata Dori Men Uchi - **Kokyu Nage**
- Kata Dori Men Uchi - **Kote Gaeshi**

• Suwari Waza (Techniques à genoux)

- Shomen Uchi - **Irimi Nage** - Omote et Ura
- Shomen Uchi - **Sankyo** - Omote et Ura
- Kata Dori - **Sankyo** - Omote et Ura
- Ryo Kata Dori - **Yonkyo** - Omote et Ura

• Uchiro Waza

- Ryote Dori - **Ikkyo** - Omote et Ura
- Ryote Dori - **Yonkyo** - Omote et Ura
- Ryote Dori - **Kote Gaeshi**
- Ryote Dori - **Shiho Nage** - Omote et Ura
- Ryote Dori - **Irimi Nage** - Omote et Ura
- Ryote Dori - **Hijikimeosae**
- Ryote Dori - **Koshinage**
- Katate Dori Kubi Shime - **Sankyo** - Omote et Ura
- Katate Dori Kubi Shime - **Nikyo** - Omote et Ura



1^{er} Kyu (60 cours de pratique depuis 2^{eme} kyu)

• Tachi Waza (Techniques debout)

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

• Uchiro Waza

- Eri Dori - **Ikkyo** - Omote et ura
- Eri Dori - **Nikyo** - Omote et ura
- Eri Dori - **Sankyo** - Omote et ura
- Eri Dori - **Irimi Nage** - Omote et ura
- Ryo Kata Dori - **Ikkyo** - Omote et ura
- Ryo Kata Dori - **Nikyo** - Omote et ura
- Ryo Kata Dori - **Sankyo** - Omote et ura
- Ryo Kata Dori - **Kote Gaeshi**
- Ryo Kata Dori - **Irimi Nage** - Omote et ura
- Ryo Hiji Dori - **Kote Gaeshi**
- Ryo Hiji Dori - **Irimi Nage** - Omote et ura
- Katatedori Kubi Shime - **Ikkyo** - Omote et ura

• Suwari Waza (Techniques à genoux)

- Shomen Uchi - **Yonkyo** - Omote et ura
- Shomen Uchi - **Soto Kaiten Nage**
- Ryo Kata Dori - **Ikkyo** - Omote et ura
- Jodan Tsuki - **Kote Gaeshi**
- Jodan Tsuki - **Ikkyo** - Omote et ura



GLOSSAIRE DE L'AÏKIDOKA

I. Philosophie et Concepts Clés

- **AÏKIDO** : La Voie de l'Harmonie des Énergies. Un art de vivre visant à résoudre les conflits sans violence.
- **KI** : Énergie vitale, souffle ou force universelle qui relie le corps et l'esprit.
- **MA-AÏ** : La distance juste. C'est l'espace (temporel et physique) de sécurité et de respect entre deux partenaires.
- **OMOTE / URA** : Les deux faces d'une même pièce. Omote est la face visible, directe et positive ; Ura est la face cachée, le revers ou l'absorption.
- **SHISEI** : La posture juste consistant en un dos droit, des épaules relâchées et un centre de gravité bien ancré. L'alignement du corps et de l'esprit.
- **ZEN** : Recherche de la présence totale ici et maintenant. Une philosophie de paix et d'accomplissement de soi.

II. La Relation au Dojo

- **SEMPAI / KOHAÏ** : Un lien de mentorat. Le Sempai est la personne qui a commencé avant nous et nous guide ; le Kohaï est la personne qui arrive après et que l'on accueille avec bienveillance.
- **SENSEÏ** : Littéralement "né avant". C'est la personne qui transmet son expérience, garant du cadre et de l'enseignement.
- **TORI / UKE** : Les rôles de l'échange. Tori réalise la technique, tandis qu'Uke est la personne qui reçoit le mouvement et apprend à chuter en sécurité.
- **DOJO** : Le "Lieu de la Voie". Bien plus qu'une salle d'entraînement, c'est un espace de transformation personnelle.



GLOSSAIRE DE L'AÏKIDOKA

III. Pratique et Techniques

- **AÏKI-TAÏSO** : Exercices de préparation physique et énergétique visant à éveiller le corps avant la pratique.
- **ATEMI** : Geste vers un point vital, utilisé non pas pour détruire, mais pour créer une réaction ou un déséquilibre chez le partenaire.
- **KATA** : Enchaînement codifié de mouvements permettant de transmettre l'essence technique de manière fluide.
- **SEIZA** : La posture assise traditionnelle, sur les talons, favorisant le calme et la vigilance.
- **TAÏ SABAKI** : L'art du déplacement. Esquiver pour mieux s'harmoniser avec l'autre (TAI = Corps).
- **UKEMI** : L'art de la chute. Savoir recevoir une technique en protégeant son intégrité physique.

IV. Équipements

- **KEIKOGI** : La tenue de pratique (souvent appelée à tort "kimono"). C'est notre vêtement de travail.
- **HAKAMA** : Large pantalon plissé noir ou bleu, symbole de la tradition, porté par les pratiquants et pratiquantes expérimentés.
- **LES ARMES DU DOJO** :
 - **BOKKEN** : Sabre en bois.
 - **JO** : Bâton de bois.
 - **TANTO** : Réplique en bois d'un poignard (longueur < 30 cm).
- **IAÏ** : L'art de dégainer le sabre et de couper dans un même mouvement fluide.

[illegible]

[illegible]

MERCI ET BIENVENUE SUR LA VOIE



→ [KASSHINDOJO.BE](https://kasshindojo.be)