

AIKIKAI DE FRANCE



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'AÏKIDO ET  
DE BUDO



# MANUEL DU PRATIQUANT

Fédération constituante de l'Union des Fédérations d'Aïkido

Vente aux clubs et licenciés de la FFAB (prix unitaire 1€)

# SOMMAIRE

---

## 03 La FFAB - L'UFA

## 05 Code d'Honneur

- Dispositions d'esprit
- Règles du dojo
- Etiquette sur le tatami
- Règles du pratiquant
- Accueil des nouveaux pratiquants

## 13 Notions et bases techniques

- Les fondations
- Techniques de base
- Techniques d'immobilisation
- Autres techniques
- Les armes
- Méthodes d'attaque

## 25 L'Aïkido et les femmes

## 27 L'Aïkido et les jeunes : enfants et ados

## 29 L'Aïkido et les seniors débutants / Aïki Taïso

## 30 L'Ecole Nationale d'Aïkido



# LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

## Une fédération constituée autour de maîtres historiques

La FFAB a été créée en 1982 autour de Maître Nobuyoshi TAMURA, Shihan 8<sup>ème</sup> DAN, pour favoriser son enseignement en toute indépendance. La FFAB est actuellement une fédération forte de 30.000 licenciés. Elle permet à plusieurs courants de s'exprimer librement dans le respect mutuel de la pratique de chacun. C'est la spécificité de la FFAB et de ses pratiquants que d'avoir pu réunir au sein d'une même fédération des experts comme TAMURA Senseï (8<sup>ème</sup> dan), Maître André NOCQUET (8<sup>ème</sup> dan), et de continuer à pérenniser l'enseignement de ces Maîtres historiques.

### TAMURA Senseï et le groupe AÏKIKAI :

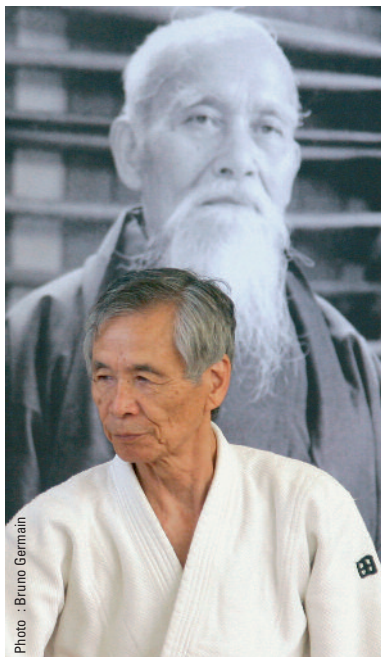
TAMURA Senseï, Shihan 8<sup>ème</sup> dan de l'Aïkikai de Tokyo était le délégué de l'Aïkikai So Hombu pour l'Europe jusqu'à son décès survenu le 9 juillet 2010.

Son groupe AÏKIKAI rassemble près de 800 clubs. Nobuyoshi TAMURA est né le 2 mars 1933 à Osaka. Après avoir commencé très tôt la pratique des Arts martiaux, il devint rapidement l'un des disciples les plus proches de O Senseï Moriheï UESHIBA, fondateur de l'Aïkido.

Depuis son arrivée en France en 1964 en tant que délégué de l'Aïkikai de Tokyo pour l'Europe, jusqu'à son décès, il consacra sa vie à construire l'Aïkido Européen. Il a formé de nombreux hauts gradés (7<sup>ème</sup> DAN).

C'est un grand privilège pour l'Europe et plus particulièrement pour la France, d'avoir pu bénéficier de son enseignement. Le classicisme de sa technique était apprécié dans le monde entier. Nul autre ne pouvait tracer voie plus authentique. Sa réputation en Aïkido n'était plus à faire. Son efficacité hors du commun, malgré une frêle silhouette, provoquait chez tous ceux qui l'approchaient un profond respect. Respect pour son Aïkido noble et élevé, mais aussi pour sa façon de l'enseigner avec cœur et justesse.

Ses élèves, enseignants et pratiquants des clubs de l'Aïkikai de France, ont à cœur de transmettre à leur tour la richesse de sa pratique et l'esprit de son enseignement.



## G.H.A.A.N.

(Croupe Historique d'Aïkido André Nocquet)

Regroupe une cinquantaine de clubs. C'est de 1952 à 1957, sous l'égide de Tadashi Abe et de Maître Nocquet, que les premiers clubs structurés commencent à naître et se développer. Maître Nocquet deviendra également un élève direct de O Senseï, avec lequel il travaillera de 1955 à 1957 inclus. A son retour, Maître Abe quitte l'Europe, rapidement remplacé par d'autres experts prestigieux de l'Aïkikaiï : les Maîtres Noro, Nakazono et enfin Maître Tamura. Depuis toujours, Maître Nocquet n'a jamais cessé de transmettre le message reçu de O Senseï en parfait accord avec Tamura Shihan.

Maître Nocquet est décédé à 84 ans dans la nuit du 11 au 12 mars 1999.

[www.ghaan.com](http://www.ghaan.com)

## GRUPE DENTO IWAMA RYU AÏKIDO FRANCE / D.I.R.A.F.

La Fédération Française d'Aïkido et de Budo et le groupe Dento Iwama Ryu Aïkido France ont signé en août 2017 une convention visant à intégrer la pratique de l'Aïkido Iwama Ryu au titre de Budo affinitaire.

Regroupe une douzaine de clubs.

<http://iwama-ryu.fr>

## U.F.A.

### Union des Fédérations d'Aïkido

L'Union des Fédérations d'Aïkido est le seul organisme habilité par l'Etat à délivrer des grades "dan" en Aïkido (arrêté ministériel du 10/08/99).

La Commission Spécialisée des DAN et Grades Equivalents a en charge la gestion et l'organisation des examens grades DAN.

**Allianz** 

### LES ASSURANCES DE LA FFAB

Centre de gestion : Cabinet Guy Boscagli

MONACO VIE & PLACEMENTS

30, boulevard Princesse Charlotte - Le Labor - 98000 MONACO

Tél. : +377 97 77 05 06 - Fax : +377 97 77 05 07

e-mail : [mvp@samvp.com](mailto:mvp@samvp.com) • internet : [www.samvp.com](http://www.samvp.com)

## COMITE DIRECTEUR NATIONAL FFAB

### BUREAU EXÉCUTIF

Michel GILLET, Président

Jean-Pierre HORRIE, Secrétaire général,

Vice-président chargé de l'Administration

Francis LABARDIN, Trésorier général,

Vice-président chargé des Finances

### BUREAU FÉDÉRAL

Il est composé des membres du Bureau Exécutif, auxquels s'ajoutent : Maryse MORIN, Secrétaire adjointe, Dominique MASSIAS, Trésorière adjointe. Invités : Didier ALLOUIS, Président du Département technique, Michel PROUVEZE, Chargé des relations internationales, Michel BENARD, Coprésident CSDGE FFAB.

### AUTRES MEMBRES DU CDN

Guy BEETS, Bertrand BIDAULT, Fabrice CAST, Jacques CHATEAU, Jean-François FABRE, Eric HAVEZ, Younoos ISSAK, Youlika MICHALSKI, Claude PELLERIN, Emmanuelle RANCHOU, Yolaine TRICHET-LOISEAU

### BUDOS AFFINITAIRES

Alain FLOURE

## CSDGE AIKIDO / UFA

Michel BENARD,

Coprésident pour la FFAB

Autres membres FFAB de la CSDGE :

Jacques BONEMAISON, Jean-Paul MOINE

## AUTRES ORGANISMES FEDERAUX

### ORGANISME DISCIPLINAIRE FÉDÉRAL

Jean-Claude LEFEVRE-DOUILLET, Christophe MINET,

Joël PERRINEL, Serge POULIQUEN, Maurice VO VAN

### CONSEIL DE L'AÏKIDO

Guy BEETS, Alain FLOURE, Monique GUILLEMARD,

Serge POULIQUEN, Louis BARRERE, Joël PERRINEL,

Gilbert MILLIAT

### ORGANISMES DISCIPLINAIRES RELATIFS

#### À LA LUTTE CONTRE LE DOPAGE

La FFAB est dotée d'organismes disciplinaires relatifs aux affaires de dopage (rôle et composition en ligne sur le site fédéral).

Plus d'informations au sujet des organismes fédéraux sur le site FFAB :

[https://www.ffab aikido.fr/fr/organigrammes\\_ffab.php?id\\_organisme=4](https://www.ffab aikido.fr/fr/organigrammes_ffab.php?id_organisme=4)

# CODE D'HONNEUR DE L'AÏKIDO



**RESPECT D'AUTRUI**  
**RESPECT DE SOI-MÊME**  
**RESPECT DU GROUPE**

**O SENSEÏ Morihei UESHIBA (1883-1969)**  
**FONDATEUR DE L'AÏKIDO**

Ce chapitre est essentiellement destiné à donner des conseils aux débutants qui y trouveront des renseignements de base sur le comportement à adopter dans leur pratique. N'en faisons pas «les tables de la Loi» mais recherchons-en le sens profond. Les règles et conseils dans cette plaquette sont nombreux. Mais ils vous apparaîtront dans leur signification et leur intérêt au fur et à mesure de votre pratique.

# DISPOSITIONS D'ESPRIT POUR LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO



« ***Aïki n'est pas l'art de la bataille avec l'ennemi ; ce n'est pas une technique de destruction de l'adversaire, c'est la voie de l'harmonisation du monde qui fait de l'humanité une seule nation.*** »

**O Senseï**

- 1 Un coup en Aïkido peut décider de la vie ou de la mort. Durant la pratique, obéissez aux instructions de celui qui dirige le cours. Ne transformez pas la pratique en un absurde test de force !
- 2 L'Aïkido est une voie par laquelle au moyen du UN on peut atteindre les DIX MILLE ETRES.  
Même avec un seul adversaire, il ne faut pas uniquement se préoccuper de ce qui est devant, il est nécessaire de pratiquer en étant attentif aux quatre, aux huit directions.
- 3 Il faut travailler dans la joie !
- 4 Les enseignements de celui qui donne le cours ne représentent qu'un fragment de l'Aïkido.  
Quand, par la recherche et l'entraînement quotidien et constant de soi-même, vous serez parvenu à la connaissance par le corps, le véritable usage des merveilles de l'Aïkido vous sera permis.
- 5 L'entraînement journalier commence par TAÏ NO HENKA, ensuite on pratique de plus en plus intensivement sans dépasser ses limites, ce qui permet à des personnes âgées de pratiquer sans risque de se blesser et d'atteindre le but de la pratique.
- 6 L'Aïkido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme au coeur droit. Toutes les techniques sans exception sont secrètes et ne peuvent être montrées à ceux qui ne pratiquent pas ! Il faut éviter de les enseigner à ceux qui en feraient un mauvais usage.

---

**TEXTE AFFICHÉ À L'AÏKIKAI  
DÈS 1932**

---

## RÈGLES DU DOJO

***En entrant dans un dojo, vous pénétrez dans un monde différent, un monde de guerriers.***

***Sur le tatami d'Aïkido, nous sommes tour à tour attaquant et attaqué et nous nous entraînons à réagir instinctivement. C'est grâce à l'étiquette que nous pouvons pratiquer en toute sécurité, discipliner nos tendances agressives, développer la comparaison et le respect. Un dojo d'Aïkido n'est pas un gymnase. C'est l'endroit où l'enseignement de Maître Morihei UESHIBA est dispensé.***

***On ne doit pas y étaler son ego, mais y élever et purifier son corps et son âme. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie est essentielle à la sécurité de chacun.***

*Les règles suivantes sont indispensables au maintien d'une ambiance propice à l'étude de l'Aïkido.*

**1** Le dojo fonctionne suivant des règles traditionnelles.

C'est l'endroit consacré à recevoir l'enseignement du fondateur de l'Aïkido. Il est du devoir de chaque élève d'honorer et de suivre cet enseignement.

**2** Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect.

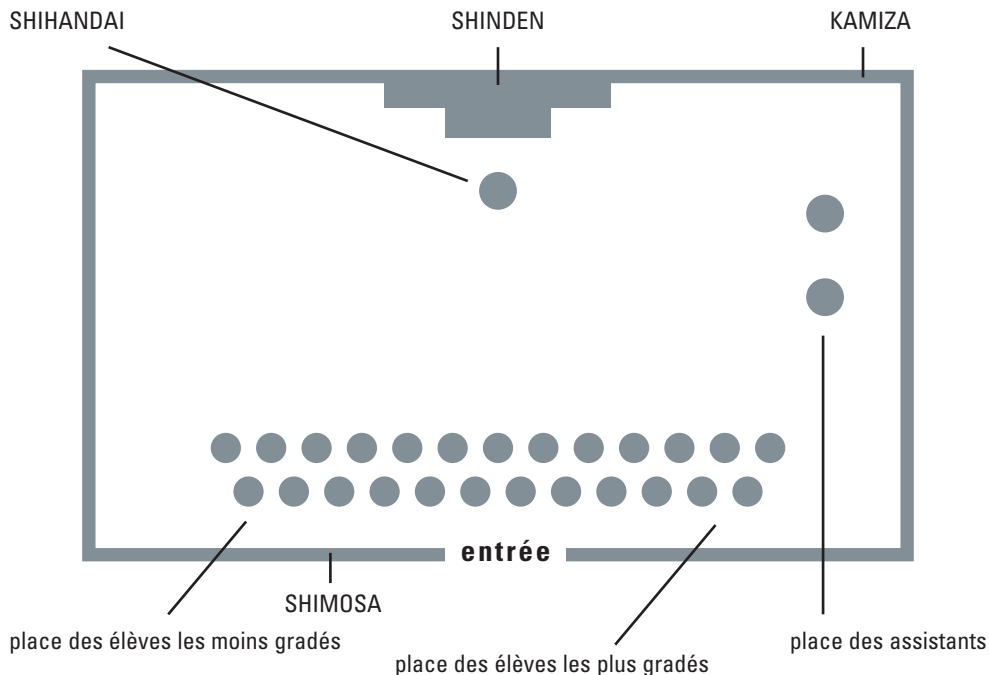
**3** Le nettoyage constitue un acte de gratitude et de respect et chaque pratiquant doit participer et s'y appliquer avec cœur.

**4** Le dojo ne doit pas être utilisé à d'autres fins que les cours prévus, ou sans la permission du responsable.

**5** C'est à l'enseignant ou au responsable de décider s'il dispensera ou non son enseignement à un élève. On n'achète pas la technique. La cotisation mensuelle vous garantit un endroit pour pratiquer et n'est qu'un des moyens de prouver votre gratitude pour l'enseignement que vous recevez. Les cotisations devront être réglées ponctuellement.

**6** Respectez le Fondateur et ses enseignements tels qu'ils sont transmis par votre enseignant. Respectez le dojo, vos instruments de travail, votre tenue et respectez-vous mutuellement.

## ÉTIQUETTE SUR LE TATAMI



*Le kamiza se trouve généralement à l'opposé de l'entrée.*

*Le côté gauche, vu du kamiza, est le plus honorifique.*

*Une photo de O Sensei Morihei UESHIBA orne le kamiza et symbolise la transmission de l'enseignement.*

*Certains dojos peuvent présenter une disposition particulière qui entraînera quelques adaptations (par exemple du kamiza par rapport à la porte d'entrée, ou de la place des élèves les plus gradés par rapport à l'entrée).*

1 - En montant sur le tatami et en le quittant, vous devez saluer.

2 - Saluez toujours en direction du kamiza et du portrait du fondateur.

3 - Respectez vos instruments de travail : le Gi (tenue d'entraînement) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées. Respectez vos partenaires en veillant à votre propreté corporelle avant de monter sur le tatami. La tenue vestimentaire traditionnelle est la même pour les femmes et pour les hommes. Elle fait partie intégrante du Reishiki (Etiquette) dont la finalité est le partage des valeurs essentielles en aikido.



4 - Ne vous servez jamais d'un Gi ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.

5 - Quelques minutes avant l'entraînement, vous devez y être "préparé", assis en seiza, tous sur une même ligne, et dans une posture de méditation. 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 une cérémonie formelle. 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-le à genoux 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 l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise et en avertissant l'instructeur.

>>>



9 - Quand l'instructeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez-le, puis saluez votre 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 assis 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 à l'instructeur, 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 l'enseignant vous montre un mouvement 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 - Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de la technique.

15 - 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 votre partenaire si vous n'avez pas le niveau Yudansha (ceinture noire).

16 - Parlez le moins possible sur le tapis. L'Aïkido est une expérience.

17 - Ne vous prélasser pas sur le tapis avant ou après les cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.

18 - Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.

19 - Le port des bijoux est à proscrire pendant l'entraînement.

20 - Evitez de manger ou boire dans le dojo pendant l'entraînement. Evitez d'absorber des boissons alcoolisées lorsque vous n'avez pas encore quitté votre tenue. Fumer est interdit dans l'enceinte d'un dojo.

## RÈGLES DU PRATIQUANT

- 1 Il est nécessaire de respecter l'enseignement, la philosophie du Fondateur et la manière dont l'instructeur les transmet.
- 2 Chaque pratiquant s'engage moralement à ne jamais utiliser une technique d'Aïkido pour blesser ou manifester son ego. Ce n'est pas une technique de destruction mais de création. C'est un outil visant au développement d'une société meilleure à travers celui de la personnalité.
- 3 Le tatami n'est pas un lieu de règlement de conflits personnels. L'Aïkido n'est pas du combat de rue. Vous êtes sur le tapis pour transcender et purifier vos réactions agressives.
- 4 Il n'y aura pas d'esprit de compétition sur le tatami. Le but de l'Aïkido n'est pas de vaincre un adversaire. La force de l'Aïkido ne réside pas dans la puissance musculaire mais dans la souplesse, la communication, le contrôle de soi et la modestie.
- 5 Toute forme d'insolence sera proscrite : nous devons tous être conscients de nos limites.
- 6 Chacun a des possibilités physiques et des raisons différentes pour pratiquer l'Aïkido. Elles doivent être respectées. L'Aïkido véritable est l'application correcte et souple de la technique appropriée dans n'importe quelle circonstance. Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure. Il faut protéger votre partenaire et vous protéger vous-même.
- 7 Acceptez les conseils et les observations de l'instructeur et essayez de les appliquer avec sincérité, du mieux que vous pouvez. Il n'y a pas de place pour la contestation.
- 8 Tous les pratiquants étudient les mêmes principes. Aucun désaccord ne doit naître au sein du groupe et tous les pratiquants du dojo forment une grande famille ; le secret de l'Aïkido est l'harmonie. Si vous ne pouvez pas respecter ces règles, il vous sera impossible d'étudier l'Aïkido dans ce dojo.



**Celui qui est maître de soi  
et se dépasse lui-même**  
(calligraphie de O Senseï)

## ACCUEIL DES NOUVEAUX PRATIQUANTS

Vous êtes inscrit et vous pratiquez régulièrement : vous faites désormais partie du club. Il est d'usage que les membres s'appellent par leur prénom et se tutoient. C'est la marque de l'adoption et de la camaraderie réciproque.

Vous êtes 6ème kyu. Au cours des ans, vous aurez 6 degrés "kyu" à atteindre pour accéder au premier dan (vous aurez encore besoin de longues années de pratique pour obtenir plusieurs "dan"). Il ne faut en aucun cas considérer ces kyu dans un sens hiérarchique. Ce ne sont que des signes extérieurs sans importance, qui ne sont là que pour vous indiquer les paliers que vous franchissez dans votre pratique.

L'image du club, c'est aussi le reflet de vous-même. De votre comportement dépendra l'atmosphère qui se dégagera du club et qui donnera envie à d'autres de pratiquer. Vous avez dès à présent la lourde tâche de devenir vous-même un modèle pour les futurs pratiquants. Vous devrez les accueillir et leur ouvrir "la voie" comme les anciens l'ont fait pour vous.

La voie est longue et parsemée de moments de découragement. L'acceptation des corrections que l'on apportera à votre attitude et vos mouvements facilitera votre progression.

Sachez aussi qu'il est important d'associer des stages à la pratique régulière au club. Ils vous permettront de rencontrer d'autres enseignants, généralement hauts-gradés et d'autres pratiquants. La pratique exclusive au club, si elle est irremplaçable, peut aussi devenir une impasse si l'on n'y prend garde. Des stages sont organisés partout en France chaque week-end. Ils sont normalement annoncés et affichés dans le club. Votre participation à un stage fédéral figurera sur votre passeport.

La LICENCE FFAB est la propriété du licencié. C'est avec le timbre de licence collé sur son passeport sportif qu'un licencié peut participer, tout en étant assuré, non seulement aux cours donnés dans son club mais aussi aux stages nationaux, régionaux ou départementaux. Il permet également de justifier des années de pratique pour présenter un grade. En conséquence, le timbre de licence validé par le tampon de la saison en cours doit être remis aux licenciés par les responsables de clubs dès retour du siège fédéral.

## PRATIQUER EN VISITEUR...

Des déplacements professionnels ou familiaux peuvent vous donner l'opportunité d'aller pratiquer dans un autre dojo que le vôtre de façon temporaire ou exceptionnelle.

Présentez-vous au professeur et aux dirigeants présents et sollicitez l'autorisation de monter sur le tatami avant de vous mettre en tenue. Soyez en mesure de présenter votre licence. Respectez les règles usuelles de politesse et l'on ne vous refusera jamais l'entrée du cours.

# NOTIONS ET BASES TECHNIQUES



Photo : Bruno GERMAIN

**Ce chapitre a pour vocation de donner quelques repères dans le domaine technique au pratiquant débutant.**

**Il ne saurait dispenser d'un véritable livre et encore moins des précieux conseils de votre enseignant.**

# LES FONDATIONS d'après TAMURA Senseï, 8ème dan

## Observations d'après des références de Michel Venturelli

TYPES D'ACTIONS	SENSEÏ TAMURA	OBSERVATIONS
<b>SHISEÏ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attitude</li> <li>- Posture</li> <li>- Position</li> <li>- Pose</li> <li>- SHI = forme, figure, taille</li> <li>- SEÏ force, vigueur</li> </ul> <p><b>Rechercher :</b> une attitude correcte, tête, bassin l'équilibre dans l'action</p> <p>Pieds = SAN KAKU HO    SAN = 3    KAKU = côtés    HO = direction</p>	<p><b>attitude à respecter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tête dans l'axe de la colonne vertébrale</li> <li>- épaules détendues</li> <li>- coudes près du corps</li> <li>- dos droit</li> <li>- souple sur les articulations des genoux</li> <li>- genoux orientés vers l'extérieur</li> <li>- regard et visage décontractés</li> <li>- bouche fermée</li> </ul>
<b>KOKYU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAKU : KO = expirer</li> <li>- SUU : KYU = inspirer</li> </ul> <p>Respiration abdominale</p> <p><b>Rechercher :</b> respiration abdominale, épaules basses contact et travail avec respiration de l'autre (inspiration/expiration)</p>	<p><b>maîtriser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respiration normale (éviter halètement, essoufflement)</li> <li>- car effort max. = résultat mini.</li> <li>- expiration = soulagement</li> </ul>
<b>KAMAE</b>	<p>KAMAE = construction, garde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive</li> <li>- contient les pouvoirs du Ki et le pouvoir de percevoir tous les détails</li> </ul> <p><b>Indications :</b> construction de travail amener à attaquer selon la forme désirée état de SEN HO SEN (avant l'autre)</p>	<p><b>garder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- détente et souplesse</li> <li>- attention constante</li> <li>- garder son naturel sa construction sa préparation</li> <li>- bannir l'attente avec inquiétude</li> </ul>
<b>IRIMI</b>	<p>IRI = passer l'entrée de la maison y pénétrer, y être invité</p> <p>MI = idée d'enfant dans le ventre de sa mère (corps)</p> <p>IRIMI = mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire</p> <p><b>irimi est réalisé après l'engagement de Aïté</b></p>	<p><b>rechercher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'entrée sans opposition à l'autre</li> <li>- créer la fusion avec l'autre</li> <li>- la coordination, l'association</li> </ul>
<b>MA AÏ</b>	<p>C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aïte et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le ma aï n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des coeurs dans l'espace. Si j'ai peur, l'espace semble trop petit, si j'ai trop confiance, l'espace semble trop grand. Le aï de ma aï est le même que le aï de aikido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser... Ma aï est donc l'espace qui naît du coeur et de l'esprit, de soi-même et de l'autre, et les englobe tous deux dans une évolution constante vers la position la plus avantageuse.</p>	

TYPES D' ACTIONS	SENSEÏ TAMURA	OBSERVATIONS
<p><b>TENKAN</b></p>	<p>TEN = transposer, changer évoluer &gt; mue KAN = échanger TENKAN = pivoter, changer de direction IRIMI et TENKAN sont l'endroit et l'envers d'une même chose</p> <p><b>Note :</b> bon Shiseï, bon Kamae = harmonisation et mouvements d'un seul jet</p>	<p><b>contrôler :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équilibre, la respiration</li> <li>- le travail des hanches</li> <li>- avancer, entrer, attaquer sans peur</li> <li>- centré = bon Shiseï</li> <li>- être présent : disponible</li> <li>- être dans le temps</li> <li>- bonne coordination</li> <li>- mouvements continus sans saccade</li> </ul>
<p><b>TAÏ SABAKI</b></p>	<p>TAÏ = le corps SABAKI = esquiver, tourner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rétablir la situation à son avantage</li> <li>- renverser la situation</li> <li>- perturber l'action de Aïte, action de l'amener et de le contrôler</li> </ul> <p><b>Rechercher :</b> Shiseï - Kamae - Irimi = ensemble</p>	<p><b>exploiter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MA AÏ et KAMAE</li> <li>- équilibre - positionnement</li> <li>- le juste déplacement ni trop "lourd" ni trop "long"</li> <li>- relation avec Aïte ni trop précoce ni trop tardive</li> <li>- réflexes : engagement juste au bon moment</li> </ul>
<p><b>ATEMI</b></p>	<p>ATEMI = ancien Budo Frapper les points vitaux de l'adversaire pour provoquer la blessure ou la mort But :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dominer la volonté de Aïte</li> <li>- provoquer une douleur</li> <li>- perturber la concentration</li> <li>- stopper l'intention d'action</li> </ul> <p><b>Bonne entrée = MA AÏ SAN KAKU</b> MA AÏ = distance (des corps et des esprits) - SAN KAKU = 3+côtés = position triangle</p>	<p><b>étudier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les points vitaux</li> <li>- le réalisme de l'atemi</li> <li>- le rythme : atemi dans le temps et « appuyé »</li> <li>- spontanéité du geste précis</li> <li>- attitude correcte</li> </ul>
<p><b>KOKYU RYOKU</b></p>	<p>KO = expire ; KYU = inspire RYOKU = force, puissance &gt;&gt; Energie de l'univers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- donner vie</li> <li>- apprendre par le corps via exercices tous les jours</li> <li>- sans Kokyu = technique vide</li> </ul> <p><b>rechercher :</b> la fluidité du geste - canaliser l'énergie / stabilité = puissance</p>	<p><b>à voir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- épaules normales</li> <li>- respiration tendue sans blocage</li> <li>- le déséquilibre vers l'avant ou l'arrière</li> <li>- travail souple, ni musculaire, ni rigide</li> </ul>
<p><b>URA ET OMOTE</b></p>	<p>Une technique en aikido a deux aspects : ura waza - omote waza. Ura représente principalement l'envers, le verso, l'aspect caché des choses. Omote : l'endroit, la surface, l'extérieur, l'aspect apparent des choses. En classifiant grossièrement, on dira omote waza des techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et ura waza des techniques exécutées en entrant derrière l'adversaire.</p>	

## SESERAGI - Le magazine officiel de la FFAB

La Fédération Française d'Aïkido et de Budo édite 2 fois par an, ou lorsque le besoin s'en fait sentir, une revue fédérale dénommée « **SESERAGI** » (en Japonais : « Le Petit Gazouillis » – littéralement : le frémissement du vent dans les roseaux).

Outre l'éditorial du Président, cette revue est composée de quelques pages sur les informations fédérales avec des articles sur le fonctionnement de ses structures et commissions, des textes sur les formations et toute autre information sur la vie fédérale. 1 à 2 pages sont ensuite réservées aux informations des organismes territoriaux FFAB et des Clubs. Puis viennent les pages Ecole Nationale d'Aïkido (ENA), GHAAN, DIRAF, CERCLE DE IAIDO et autres Budos affinitaires.

Il s'agit, au travers de ces quelques pages, d'apporter à chacun des licenciés des informations sur la Fédération, son fonctionnement, ses structures, mais aussi sur les hommes qui la font vivre.

Cette revue est disponible sur le site internet de la FFAB sous forme dématérialisée. Elle est téléchargeable gratuitement. Deux exemplaires papier de chaque numéro sont adressés à tous les clubs affiliés dès leur parution. ■

### Retrouvez les publications et outils promotionnels de la FFAB

avec tarifs et bons de commande sur le site internet fédéral. Lien direct :

<http://www.ffabaikido.fr/fr/publications-et-outils-promotionnels-123.html>



## PARTENAIRES FFAB

### LOCALINFO.FR

Réseau social et Média participatif



### TVLOCALE.FR

Web TV locale France



### TOP OFFICE PERTUIS

Email : [directeur-pertuis@top-office.com](mailto:directeur-pertuis@top-office.com)

04 90 09 35 40



▼ MOBILIER

▼ PAPETERIE

▼ INFORMATIQUE

▼ REPROGRAPHIE

### CLIPLE

Une jeune entreprise à découvrir pour réaliser des vidéos destinées à faire "rayonner" votre club





# LES TECHNIQUES

**OMOTE** = direct, de face - positif

**URA** = dos, face cachée - négatif

**WAZA** = technique

**TACHI WAZA** = technique debout

**USHIRO WAZA** = technique sur attaque arrière

**SUWARI WAZA** = technique assise (à genoux)

**HANMI HANDACHI WAZA** = technique à genoux sur attaque debout

**TORI** = celui qui exécute **AÏTE** = à la fois partenaire et adversaire (nommé aussi **UKE** = celui qui subit)

Photos de  
Gilbert GIRARD  
prises lors de la réunion  
des CEN des 12 et 13  
octobre 2013 à Bras.

## 1 : TECHNIQUES DE BASE

### IRIMI NAGE

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

*Exemple : saisie de la nuque de aïte déséquilibre par déplacement en pivotant à 180° (TENKAN) contrôle de son cou en poussant vers sa nuque*



### KOTE GAESHI

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*



## KOKYU NAGE

Projection par expansion de l'énergie potentielle interne  
KO = expire, KYU = inspire, NAGE = projection  
*Exemple : utilisation du dynamisme de aïte sans sollicitation des techniques de base ou d'immobilisation*



## TENCHI NAGE

Projection bras en extension,  
l'un - ciel, l'autre - terre  
TEN = ciel, CHI = terre, NAGE = projection  
*Exemple : entrée sur le côté de aïte avec une main vers le ciel et l'autre vers la terre*



## KOSHI NAGE

Projection de hanches  
KOSHI = hanches  
*Exemple : projection en se servant des hanches*



## USHIRO KIRI OTOSHI

Projection arrière  
par traction vers le bas  
USHIRO = arrière  
KIRI = couper  
OTOSHI = tomber



## SUMI OTOSHI

Projection par action sur le côté et contrôle des jambes  
SUMI = coin, angle ; OTOSHI = tomber  
*Exemple : même entrée que TENCHI une main vers le bas mais descente sur les genoux balayage des jambes de aïte avec l'autre main*

## KOKYU HO

Exercice d'expansion de l'énergie interne  
KO = expire, KYU = inspire, HO = méthode, loi  
*Exemple : se pratique principalement à genoux, saisie des poignets, poussée vers les épaules*



## JUJI GARAMI

Projection sur bras liés en croix  
JUJI = croix, GARAMI = lier, nouer, maintenir  
*Exemple : saisir les bras en les croisant, projection en avant*

## AÏKI OTOSHI

*Exemple : sur attaque USHIRO RYO KATA DORI de aïte, saisie des genoux de aïte, projection vers l'arrière*



## HIJI KIME OSAE

Immobilisation par blocage du coude en action inverse  
HIJI = coude, OSAE = immobilisation *Exemple : contrôle du bras de aïte qui reste tendu, arm-lock au niveau du coude en descendant vers le sol l'épaule de aïte*

## 2 : TECHNIQUES D'IMMOBILISATION



## IK-KYO

1er principe : contrôle du coude  
poussée vers la tête en cercle

## NI-KYO

2ème principe : même mouvement que IK-KYO avec sollicitation des articulations du poignet, du coude et de l'épaule





### SAN-KYO

3ème principe : IK-KYO avec contrôle du tranchant de la main de aïte et mouvement de vrille

### YON-KYO

4ème principe : IK-KYO avec application sur la face interne de l'avant-bras de aïte d'une pression avec la première phalange de l'index...

Mouvement de sabre



### GO-KYO

5ème principe : technique particulière sur attaque au couteau, même principe que IK-KYO (ura) mais contrôle du poignet différent

## 3 : AUTRES TECHNIQUES

### UCHI KAÏTEN NAGE et SOTO KAÏTEN NAGE

Projections rotatoires par l'intérieur (UCHI),  
par l'extérieur (SOTO)

### UCHI KAÏTEN SANKYO

Immobilisation par l'intérieur combinée de UCHI  
KAÏTEN et de SANKYO



### UDE KIME NAGE

Projection en avant  
par blocage du coude  
UDE : bras

KIME NAGE : projection

*Exemple : même départ que SHIHO NAGE, arm-lock du  
bras de aïte et projection*

## LES ARMES

d'après **TAMURA Senseï, 8ème dan**

extraits de Aïkido, TAMURA Nobuyoshi, 1986

et Etiquette et transmission, TAMURA Nobuyoshi, 1991

« *Les techniques de l'épée ne s'expliquent ni par la parole, ni par l'écriture, elles s'éclairent sans discours.* »

### O Senseï

#### JO

Longueur : 1,28 m - Diamètre : 2,6 cm. Ces dimensions ne sont pas impératives mais sont le fruit de l'expérience.

#### TANTO

La poignée est d'environ 10 cm, la lame d'environ 20 cm.

#### BOKKEN

C'est un substitut en bois du katana. Il s'utilise en Aïkido sans tsuba (garde). On utilise différents bois (chêne blanc, chêne rouge, néflier, etc.). Comme pour le sabre, il faut le choisir en fonction de sa taille et de sa main.

#### KATANA



Dans la mesure où le bokken ou le shinaï ne procurent pas la sensation véritable que l'on éprouve avec l'arme réelle, il est bon de pratiquer si et quand cela est possible, avec un vrai sabre ou à défaut un iai-to.

«On dit que les mouvements du corps par lesquels, en Aïkido, s'expriment les techniques font apparaître les principes du maniement de la lance et du sabre. Inversement, le corps qui a été longuement forgé par la pratique de l'Aïkido agit comme si le sabre et la lance étaient le prolongement du bras. Cela signifie que tout objet, sabre ou jo, se transmute en une partie du corps. L'important est donc que cette arme agisse librement comme obéissant aux ordres du cerveau. Partant de là, suivant les principes de l'Aïkido, on frappe de taille et d'estoc. Ces méthodes de travail portent le nom de aïki kempo et aïki jo ho».

## 1 : SAISIES FACE À L'ADVERSAIRE



### **AÏ HANMI KATATE DORI**

Saisie du poignet opposé

AI HANMI : même garde, KATATE : poignet, DORI : saisie

### **GYAKU HANMI KATATE DORI**

Saisie du poignet correspondant

GYAKU HANMI : garde inverse



### **KATA DORI**

Saisie au niveau de l'épaule

### **SODE DORI**

Saisie au niveau du coude



### **MUNA DORI**

Saisie du revers à une main



### **RYOTE DORI**

Saisie des deux poignets

### **RYO SODE DORI**

Saisie des deux coudes

### **RYO KATA DORI**

Saisie des deux épaules

### **KATATE RYOTE DORI**

Un poignet saisi par deux mains



## 2 : SAISIES ARRIÈRE - USHIRO WAZA



### **USHIRO RYOTE DORI**

Saisie des poignets par l'arrière  
USHIRO : derrière, RYO : deux  
TE : poignets, DORI : saisie

### **USHIRO RYO HIJI DORI**

Saisie des coudes par l'arrière (manches)



### **USHIRO RYO KATA DORI**

Saisie des épaules par l'arrière



### **USHIRO ERI DORI**

Saisie du col par l'arrière



### **USHIRO HAGA JIME**

Enlacement de la poitrine par l'arrière  
JIME : étrangler

### **USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME**

D'une main, saisie d'un poignet par l'arrière ; de l'autre, étranglement par la saisie du revers du keikogi  
KUBI : cou, SHIME : étrangler



## 3 : SAISIE LATÉRALE

### **HANMI HANDACHI WAZA KATATE DORI**

Technique à genoux sur attaque debout par saisie d'un poignet  
HAN : moitié, MI : corps, DACHI : debout



## 4 : COUPS PORTÉS DE FACE



### SHOMEN UCHI

Coupe venant de face sur le haut de la tête  
SHO : de face, MEN : tête, UCHI : couper

### YOKOMEN UCHI

Coupe sur le côté de la tête  
YOKO : côté, MEN : tête



### MAE GERI

GERI : coup de pied, MAE : devant

### CHUDAN TSUKI

Coup de poing bas  
(à hauteur de buste)

### JODAN TSUKI

Coup de poing haut  
(à hauteur de visage)



## 5 : SAISIES

### ET COUPS PORTÉS DE FACE

### KATA DORI MEN UCHI

Saisie de l'épaule et coupe sur le haut de la tête

### MUNA DORI MEN UCHI

Saisie des revers à une main et coupe sur la tête

### SODE DORI JODAN TSUKI

Saisie de la manche  
et coup sur la partie supérieure du corps



## 6 : SAISIE ARRIÈRE

### ET COUP PORTÉ DANS LE MÊME TEMPS

### USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Prise de col par l'arrière et coupe sur la tête





# L'AÏKIDO ET LES FEMMES

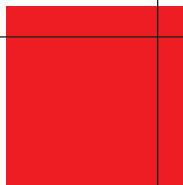
Beaucoup de femmes pratiquent l'Aïkido, car le principe de non-violence, l'utilisation de la souplesse plutôt que de la force physique, l'harmonie et l'esthétique de l'Aïkido, correspondent à leur sensibilité. L'Aïkido est certainement l'art martial le plus adapté aux femmes. Les cours sont mixtes, et les femmes trouvent leur place dans cette discipline où chacun selon son âge, son sexe ou son tempérament peut pratiquer l'Aïkido avec vigueur ou avec douceur. Plus qu'une simple discipline sportive, l'Aïkido est un art martial qui associe le physique et le mental. Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie.

Le fondateur de l'Aïkido, Maître UESHIBA, a défini les principes de l'Aïkido en intégrant aux techniques des arts traditionnels purement physiques les valeurs morales humanistes. 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'existe pas dans 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.

L'objectif de l'Aïkido est extrêmement vaste et ambitieux. Il ne s'agit donc pas de le réduire à un ensemble de techniques de self-défense (même si cet aspect est également pris en compte). Il suppose une recherche permanente et un souci constant de perfectionnement tant sur le plan technique, physique que mental ou relationnel. Cette discipline favorise l'évacuation des tensions et permet une meilleure réaction dans les situations d'agression. Elle développe également des facultés de concentration et de maîtrise de soi et apporte une certaine confiance en ses propres capacités.

Sur le plan physique, la pratique de l'Aïkido développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Elle a aussi pour but de développer l'endurance et la résistance à la fatigue et d'augmenter le dynamisme. Idéal pour les femmes qui souhaitent travailler à la fois leur forme physique et mentale et apprendre à se défendre physiquement.

La particularité de l'Aïkido est d'utiliser la force d'une attaque, sans la fuir ou la subir, et sans s'y opposer. Cela rend l'Aïkido particulièrement intéressant pour les femmes qui, souvent moins puissante que les hommes, doivent éviter à tout prix de rentrer dans un rapport de force. Les femmes



apprendront à se trouver au bon moment au bon endroit pour créer et maintenir le déséquilibre de l'attaquant jusqu'à sa projection ou son immobilisation.

L'Aïkido apportera, entre autres, souplesse et fermeté, stabilité et mobilité, sensibilité et détermination. A partir de trois mois de pratique assidue, on se sent plus tonique, plus souple, on a plus de souffle et une meilleure coordination. Mais dès les débuts on ressent un regain d'énergie et de bonnes sensations.

L'aïkido conduit à ce dosage idéal de détente musculaire et d'éveil de la vigilance qui définit l'état de relaxation.

Pratiquer l'Aïkido c'est aussi l'occasion de s'évader du quotidien en abordant une autre culture.



## La Commission Nationale Féminine

Depuis quelques années, la Commission Nationale Féminine travaille en relation avec les ligues (régions) pour informer le public féminin, lui apporter conseils et encouragements.

Elle s'est donnée comme but de développer par ses actions la présence des femmes dans la pratique, à tous niveaux, en permettant, si elles le souhaitent, de pouvoir prendre des responsabilités sur et en dehors des tatamis. Cet objectif rejoint les orientations récemment proposées par le Ministère des Sports pour conforter la place du public féminin dans le monde du sport.

*« Je pense que le plus important pour les femmes est de comprendre que le manque de force physique n'est pas vraiment une faiblesse. Cela peut devenir un avantage. Je ne suis pas fort physiquement, mais j'utilise mon agilité et ma perception pour surmonter les obstacles et travailler avec des gens costauds. C'est dans cette optique que les femmes devraient pratiquer. »*

*Maître Tamura*

# L'AÏKIDO ET LES JEUNES : ENFANTS ET ADOS

Le travail souple et dynamique que propose cette discipline est tout à fait adapté aux jeunes : enfants — pour certains clubs dès l'âge de 3 ans — et ados.

## Les valeurs de l'Aïkido participent à l'éducation des jeunes.

Le dojo est la porte d'entrée. Le jeune apprend dès le départ à respecter ce lieu d'étude et les règles de la pratique. Il apprend en prenant sa place dans le groupe à se respecter et à respecter les autres.

Il va découvrir ensuite l'enjeu de l'Aïkido qui consiste à canaliser, guider la force adverse sans créer d'opposition. Ce principe fondamental éclaire l'esprit de l'Aïkido : il n'y a pas de compétition. La recherche constante d'unité, d'harmonisation, la fluidité dans le mouvement développe chez le jeune pratiquant la capacité à se mobiliser face à une attaque sans force, ni violence, de manière calme et mesurée.

Au travers d'une grande variété de situations d'études, d'apprentissages, incluant des techniques à mains nues, le maniement des armes ; bokken (sabre en bois), Jo (bâton), il travaille son attitude posturale, le contrôle et la coordination de ses mouvements.

Le développement de l'attention qui est au centre de la pratique le conduit progressivement à prendre conscience de ses capacités, de son potentiel créateur.

Cette voie lui enseigne la sincérité de l'action, le sens de l'effort.

Il s'ouvre à sa propre sensibilité.

## L'Aïkido : un éveil à l'auto-éducation

On peut caractériser en quelques mots la nature



de l'enfant : ouverture, spontanéité, curiosité, enthousiasme, éveil, joie de vivre. Il aime découvrir, partager, tester. Il a besoin d'exprimer sa vitalité, sa créativité. Il vit l'instant. Dans les jeux qu'il met en scène, il respecte le cadre fixé, au besoin il change ou adapte les règles.

Ce rapide portrait général, qu'il faudrait nuancer suivant les tranches d'âge et compléter par d'autres aspects, nous montre une disposition naturelle qui le pousse constamment à s'adapter, changer, découvrir. Sa capacité à s'auto-éduquer est déjà présente quand il veut expérimenter, quand il veut faire par lui-même. Ce potentiel ne demande qu'à être reconnu, respecté et nourri par l'enseignant.

## La démarche de l'enseignant

Pour répondre aux besoins de l'enfant, respecter sa nature et éveiller en lui cette capacité à s'auto-éduquer, l'enseignant doit s'occuper de son propre chemin parce que son état d'esprit, son attitude, sa propre transformation exercent



une grande influence sur l'enfant. Il représente un modèle par l'attitude et le comportement qu'il renvoie.

Tout le travail se résume à fixer le cadre, les limites, le degré d'exigence, qui permettent à l'enfant de se saisir lui-même, d'expérimenter à son rythme, d'être acteur de son vécu. Cette perspective est déterminante pour la construction personnelle de l'enfant.

### L'approche proposée par la Commission Jeunes

- Notre fédération s'est construite autour des valeurs et de la pratique transmise par Maître Tamura. **La volonté et le travail de la Commission visent à transmettre cet héritage dès le plus jeune âge.**

- La pédagogie pour les jeunes requiert les meilleurs enseignants ; leur transmettre la pratique étudiée auprès de Maître Tamura nécessite une réflexion pédagogique en profondeur : **la Commission se fixe comme stratégie majeure de former les enseignants, capables ensuite de déployer cette pédagogie dans toute la France.**

- La formation à enseigner l'Aïkido ne peut se réaliser que par un apprentissage par l'expérience : **la Commission organise tous**

### ses stages de formation d'enseignants en accueillant systématiquement des groupes de stagiaires enfants.

- Les jeunes et adultes fonctionnent aussi en famille : **les stages offrent une opportunité d'accueillir tous les publics pour découvrir les enrichissements mutuels possibles.**

### Les outils de la Commission Jeunes

- Une équipe motivée
- Une formule éprouvée de stages nationaux jeunes
- Des supports pour les enseignants en cours de publication : spécificités enfants, progression, grades, ...
- Un site Web ([www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr) → Aïkido Jeunes) pour interagir et diffuser l'information
- Une coordination locale avec toutes les ligues.

*Conformément au code du sport, les diplômes des enseignants ainsi que l'attestation d'affiliation à la Fédération sont affichés au club.*

Il existe actuellement deux types de diplômes d'enseignement :

#### Diplômes d'enseignement bénévole :

- Le **BIFA** (Brevet d'Initiateur Fédéral d'Aïkido) : il atteste que l'enseignant a suivi une formation d'enseignement de l'Aïkido auprès de sa Ligue, de son Comité Interdépartemental ou de sa délégation.
- Le **Brevet Fédéral** : il atteste que le professeur a suivi une formation FFAB auprès de la Fédération.

#### Diplômes d'enseignement contre rémunération :

- Le **CQP** (Certificat de Qualification Professionnelle) **Moniteur Arts Martiaux, mention Aïkido**. Inscrit au répertoire national des certifications professionnelles. Ce certificat atteste que le professeur a suivi une formation à l'enseignement de l'Aïkido auprès de la FFAB (prestataire de formation habilité n° 93830432883).
- Le **Brevet d'Etat d'Educateur Sportif (BEES) 1er degré, mention Aïkido** : plus complet, c'est un diplôme d'Etat sanctionnant une formation générale et une formation spécifique à l'enseignement de l'Aïkido. Abrogé depuis le 1er mai 2012.
- Le **Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (DEJEPS)**. Son niveau est légèrement supérieur au BEES Aïkido 1er degré.
- Le **BEES Aïkido 2e degré**, niveau supérieur d'enseignement. Abrogé depuis le 1er mai 2012, il sera ultérieurement remplacé par un nouveau diplôme de niveau égal, le **Diplôme d'Etat Supérieur de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (DESJEPS)**.

# L'AÏKIDO ET LES SENIORS DÉBUTANTS

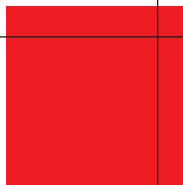
**A**vec le vieillissement de la population et la prise de conscience de l'intérêt du sport pour la santé et le bien-être des seniors, de nombreuses recherches ont vu le jour.

C'est d'ailleurs l'une des orientations données par les Pouvoirs Publics. L'aïkido s'inscrit naturellement dans cette démarche qui entraîne progrès et mieux vivre pour les pratiquants. Les seniors débutants (âgés de plus de 55 ans), grâce à une pratique adaptée, peuvent ainsi retrouver une part de l'énergie vitale, s'équilibrer dans tous les sens du terme, oser agir et se confronter aux mille agressions et difficultés quotidiennes. Ils peuvent trouver aussi une forme d'harmonie avec les autres et l'environnement.

Tout cela est inscrit dans la nature de l'aïkido et permet à ces grands débutants de ne plus être tentés par le repliement sur soi et de profiter à nouveau des richesses de la vie. Débarrassé de ce qui pourrait être dangereux, l'aïkido met l'accent sur la recherche de l'énergie (respiration, relâchement), la souplesse, l'équilibre, la sensation de son corps dans l'espace, la relation à l'autre.

De nombreuses sections seniors débutants existent maintenant dans chaque région.

• **Renseignements et vente de fascicules auprès de la Fédération : [www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)**



## AÏKIDO ET AÏKI TAÏSO

L'AÏKI TAÏSO représente l'ensemble des exercices préparatoires à la pratique des Arts Martiaux en général et de l'Aïkido en particulier.

AÏKI vient du mot AÏKIDO : union (harmonie) des énergies, et du mot TAÏSO : gymnastique.

C'est une préparation douce basée sur les mouvements d'Aïkido et des pratiques de santé transmises notamment par TAMURA Senseï.

L'AÏKI TAÏSO regroupe une grande variété d'exercices : méditation, concentration, respiration, travail sur l'énergie, assouplissement, renforcement musculaire profond, déplacements (Tai-Sabaki), chutes (Ukemis), mouvements du corps, relâchement, relaxation, massages.

L'AÏKI TAÏSO est une méthode qui permet de renforcer la santé physique et mentale. Cette méthode, source de bien-être améliore aussi la coordination et l'équilibre.

Cette discipline s'adresse à tous sans limite d'âge : débutants (sportifs ou non), pratiquants confirmés en complément de l'Aïkido, femmes en pré ou post-natal, personnes en convalescence...

La FFAB offre désormais la possibilité de pratiquer l'AÏKI TAÏSO lors de cours qui lui sont spécifiquement consacrés.



# ÉCOLE NATIONALE D'AÏKIDO



Bienvenue au Dojo Shumeïkan,  
au cœur de l'Aïkido

修  
明  
館



*"Un Dojo national pour approfondir l'enseignement de Tamura Shihan"*

## Qu'est ce que l'ENA, qu'est ce que le Dojo Shumeïkan ?

Dans l'esprit des fondateurs et sous l'impulsion de TAMURA Shihan, le but premier fut de créer un Dojo Traditionnel, mis à disposition de Senseï pour lui permettre d'y imprimer sa voie, et que Senseï a nommé "Shumeïkan".

Ainsi, L'ENA est l'Association qui gère le Dojo de Senseï.

## Les objectifs du Dojo Shumeïkan

Approfondir l'enseignement et la pratique de l'Aïkido selon les "éléments clés" laissés par TAMURA Shihan. Former des enseignants véritables. Rassembler des pratiquants de l'Aïkido soucieux de rechercher leur perfectionnement technique et leur développement mental et moral selon la ligne tracée par le fondateur de la discipline, Maître UESHIBA

Morihei. Favoriser la création et le maintien de liens amicaux et constructifs entre les membres. Préserver et diffuser l'héritage moral et technique que Maître TAMURA a confié aux pratiquants de l'Aïkido.

## Un dojo pour vous accueillir

« Il nous faut en faire un lieu où il sera donné de travailler et de pratiquer dans la joie ; ou seul, sans pour cela se sentir isolé, ou à plusieurs, sans toutefois créer le désordre. »

Tamura Senseï

## La revue Shumeïkan

La revue Shumeïkan est dédiée à l'Aïkido et cherche à la fois à offrir un support additionnel à la diffusion de l'enseignement de TAMURA Shihan, et une réflexion ouverte et profonde sur les valeurs, la pratique et l'enseignement de l'Aïkido.

## Les activités traditionnelles au Dojo Shumeïkan

Au Shumeïkan, l'année est rythmée par un ensemble de moments clés de la pratique où l'étude sur les tatamis se lie à de riches instants de la vie collective.

### Kagami-Biraki

Le week-end le plus proche du 15 janvier. Littéralement : "ouvrir le Miroir". L'idée est de se regarder dans le miroir, de faire le point sur sa propre évolution et de pratiquer avec un "regard neuf".

### Kan-Geiko

En février. Stage dit "du froid". Sens d'une pratique au moment le plus froid de l'année afin de "renforcer nos racines" à l'instar de la vie des arbres.

### Hommage à TAMURA Shihan

1er week-end de mars. Pratique annuelle en mémoire de TAMURA Shihan.

### Midori-no-hi

Au printemps. Littéralement : "journée de la verdure". Destinée à encourager le respect et l'amour de la Nature. C'est le moment du nettoyage du jardin de Shumeïkan.

### Vétérans

Généralement en mai. Stage vivement souhaité par Senseï afin que les "plus de 60 ans" se retrouvent et approfondissent une pratique qui les conduise vers la sagesse.

### Shochu-Geiko

En août. Stage dit "du chaud". C'est le pendant naturel de "Kan-Geiko", où il s'agit d'approfondir la pratique au moment le plus chaud de l'été.

### Osoji

En décembre. Symbolique du nettoyage externe... et interne. Nettoyage du Dojo avant les fêtes avec pratique le samedi. Travail de purification (Misogi) destiné à se remettre en ordre afin de démarrer au mieux l'année nouvelle.

### Nen Matsu Geiko

Généralement les 30 et 31 décembre et le 1er janvier. Moment de pratique et de partage pour célébrer collectivement le passage à la nouvelle année.

D'autres stages ENA se déroulent également dans les ligues, à l'initiative des Clubs ou des Ligues.

**Cours en semaine le mardi et le mercredi.**



Dojo Shumeïkan - Les Allées - 83149 Bras. Tél. : 04 94 69 94 77. Email : shumeikan.dojo@wanadoo.fr



ecolenationaleaikido



Toutes les informations sur le site :  
[www.ena-aikido.com](http://www.ena-aikido.com)

柔道

Aïkido



**KATSU HAYAHİ**

Pour O Senseï,

« dans l'Aïkido, il n'y a ni temps,  
ni espace, il n'y a que l'univers.  
C'est cela Katsu hayahi. »



**WWW.FFABAÏKIDO.FR**

E-MAIL : FFAB@FFABAÏKIDO.FR

**Siège FFAB : Place des Allées - 83149 BRAS**

**Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76**

La FFAB est une association reconnue d'utilité publique.  
Elle dispose de l'agrément ministériel Jeunesse et Sports du 3 décembre 2004  
(Fédération agréée depuis octobre 1985).

Elle est reconnue par le Hombu Dojo de l'Aïkikai Foundation de Tokyo.