



Le guide Aikido «jeune»



Un art martial
Un art de vivre

合気道



Au sommaire

page 1 - ichi - Le mot du Comité Directeur de la Ligue

page 2 - ni - Aikido - Historique

page 3 - san - Aikido en Alsace

page 4 - shi/yon - Mots japonais et techniques

page 5 - go - Les techniques employés en Aikido

page 6 - roku - Respect des règles

page 7 - shichi - Sécurité

page 8 - hachi - J'arrive au club

page 9 - kyu - 6° Kyu

page 10 - jū - 5° Kyu

page 11 - jū-ichi - 5° Kyu 2° degré

page 12 - jū-ni - 4° Kyu

page 13 - jū-san - 4° Kyu 2° degré

page 14 - jū-yon - 3° Kyu

page 15 - jū-go - 3° Kyu 2° degré

page 16 - jū-roku - 2° Kyu

page 17 - jū-nana - 1° Kyu

page 18 - jū-hachi - Hakama - 1° Dan

page 19 - jū-kyu - Licences

page 20 - ni-jū - Stages

Légende

Ecriture et code couleur
utilisés à l'intérieur du guide.

Position de l'aïkidoka

Uké (celui qui attaque)

Tori (celui qui fait la technique)

Omoté (positif - devant)

Ura (négatif - derrière)

Traduction - explication

* Renvoi page 7

ma photo

NOM _____

PRENOM _____

ADRESSE _____

CP _____ VILLE _____

TEL _____

MAIL (parents) _____

Le message

Chers parents,
Vous avez choisi de confier votre enfant
à une association d'AIKIDO
agrée FFAAA.

Un enseignant diplômé va l'initier et le faire progresser grâce à une méthode d'enseignement moderne et adaptée. N'hésitez pas à parler aux responsables de votre club pour découvrir les multiples facettes de cet art.



Cet ouvrage est destiné à votre enfant pour l'accompagner dans sa pratique de l'aikido. Il lui est remis par son professeur qui, au préalable, aura eu le loisir de le personnaliser, de l'enrichir de son expérience.

Ce livret est également un lien avec les parents qui souhaitent suivre les progrès et comprendre l'activité de leurs petits aikidokas.

Et enfin, il est une **proposition de nomenclature** pour les enseignants souhaitant s'appuyer sur une progression élaborée par des techniciens expérimentés.

Ce guide n'a d'autres ambitions que de fixer certains points d'informations et de donner à tous les utilisateurs une **proposition de travail commune**, reconnus par le plus grand nombre de clubs, de pratiquants et accompagnants.

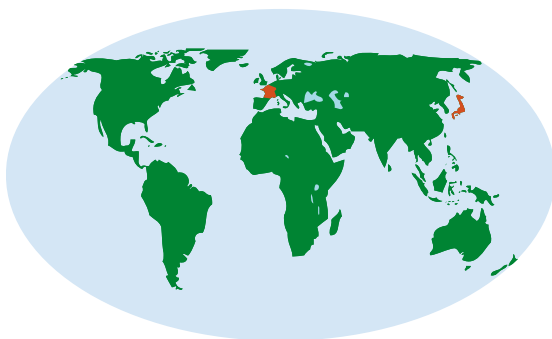
Le Comité Directeur
de la Ligue d'Alsace d'AIKIDO FFAAA.



<http://www.aikido-alsace.com>

Aikido

合気道



DU JAPON...





...EN ALSACE

L'Aïkido a été introduit dans notre région en 1958 et 1962 par Clément Panza et Fernand Simon tous deux 6ème Dan.

De nombreux experts japonais sont régulièrement invités dans notre région par l'une ou l'autre fédération de l'UFA. La LIGUE d'ALSACE est affiliée à la FFAAA reconnue par le ministère du sport ; elle exerce son activité sous le contrôle de la Direction Régionale de ce ministère.

Elle organise des stages périodiques et une Ecole des Cadres qui propose une préparation

au Brevet Fédéral et assure la formation continue des professeurs. Ces activités sont dirigées par deux Délégués Techniques Régionaux (DRT) titulaires du BE 2ème degré.

Actuellement, plus de 60 clubs regroupent environ 2500 pratiquants d'Aïkido et Aïkibudo. Ils sont animés par des gradés formés et compétents, titulaires d'un BE ou d'un BF. Trois clubs d'AÏKIBUDO sont actifs en Alsace : l'Aïkibudo y est présent depuis 1980 grâce à l'enseignement de deux professeurs haut gradés, diplômés d'Etat (BE) (DES).

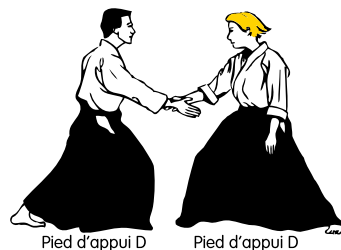


Mots japonais et techniques d'attaque

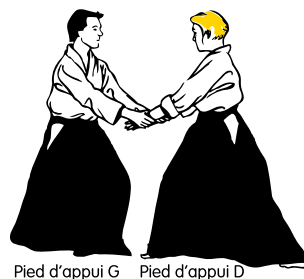
AI : Harmonie, union
ARIGATO : Merci
ASHI : Pied, jambe
AYUMI ASHI : Un pas en marche normale
BUSHI : Guerrier, samouraï
DAN : Grade
DO : Voie
DOJO : Salle de pratique
DOZO : S'il vous plaît
GERI : Coup de pied
HANMI : Un côté en avant
HENKA : Changement de posture
IRIMI : Entrer droit
JO : Bâton
KAMAE : Garde
KAMIZA : Place d'honneur du Dojo, portrait O Sensei
KI : Energie
KOBUDO : Arts martiaux anciens
KOKYU : Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythmes, coordination
KOKYU HO : Exercice de KOKYU
MA-AI : Gestion de la distance, de la relation
MAE : Devant
OMOTE : Positif, devant
ONEGAE SHIMASU : S'il vous plaît
O SENSEI : Grand Maître, le fondateur
RANDORI : Travail libre et continu
REI : Salut
REISHIKI : Etiquette, règles de comportement dans le Dojo
SEIZA : Position à genoux, assis sur les talons
SENSEI : Professeur
SHINTO : Religion fondamentale du peuple japonais
SHOMEN : De face
SOTO : extérieur
TAI : Le corps
TE : Main
TSUGI ASHI : Déplacement en glissant les pieds
TORI : Celui qui fait la technique
USHIRO : Arrière
URA : Négatif, derrière
UKÉ : Celui qui attaque et qui chute



katate Dori (Gyaku hammi)



Ai hammi katate dori



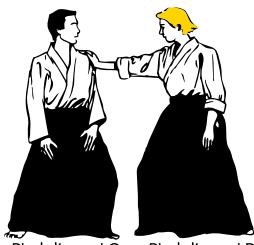
ryote dori



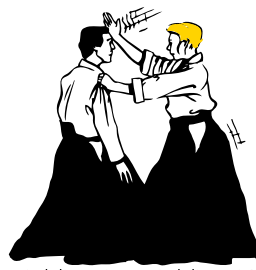
employés en Aikido



Pied d'appui G Pied d'appui D
katate ryote dori (morote dori)



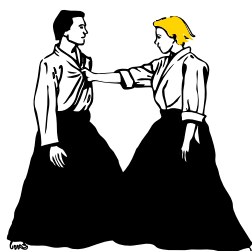
Pied d'appui G Pied d'appui D
kata dori



Pied d'appui D Pied d'appui G
kata dori men ushi



Pied d'appui D Pied d'appui D
ryokata dori



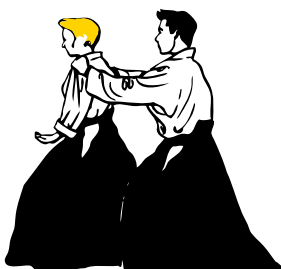
Pied d'appui G Pied d'appui D
muna dori



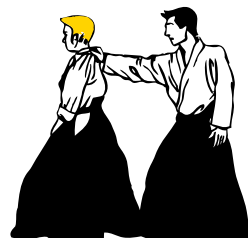
Pied d'appui G Pied d'appui G
ushiro ryote dori



Pied d'appui G Pied d'appui D
ushiro ryohiji dori



Pied d'appui G Pied d'appui G
ushiro ryokata dori



Pied d'appui G Pied d'appui D
ushiro eri dori



Pied d'appui G Pied d'appui D
Ushiro katate dori kubi shime



Je respecte les règles . . .

DIX REGLES SUR LE TATAMIS

1. En montant sur le tatamis et en le quittant, tu dois saluer.
2. Ton Kimono doit être propre. Respectes tes partenaires et veilles à ta propreté corporelle (+ ongles) avant de monter sur le tatamis.
3. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position seiza, mais si tu es blessé au genou, tu peux t'asseoir en tailleur.
Tu demandes à ton professeur.
4. Quand le professeur montre une technique, tu dois rester assis et regarder attentivement.
5. Dès que la fin d'une technique est annoncée; tu arrêtes ton mouvement, tu salues ton partenaire et rejoins les autres, assis en ligne.
6. Tu ne restes pas debout sur le tapis sans travailler.
7. Tu respectes les pratiquants les plus gradés.
8. Tu parles le moins possible. L'Aïkido s'apprend en travaillant.
9. Il est interdit de manger, boire, mastiquer du chewing-gum sur le tatamis.
10. Tu ne portes pas des bijoux pendant l'entraînement.

HYGIENE

Le corps doit être propre :

et en particulier : les mains et les pieds.

Les ongles courts pour ne pas griffer ses partenaires.

Ne pas marcher en dehors du tapis d'aïkido (TATAMIS) pieds nus. Porter des ZOORI.

SECURITE

Pas de chewing gum

A laisser à la maison : Montre, Gourmets, Chaînette, Bracelet, Boucles d'oreilles.

Pas d'objets durs dans les cheveux : Pincettes, Barrettes.

PRATIQUE

Signaler les enfants qui ont des problèmes d'asthme ou autres soucis.

Aller aux toilettes avant la séance.

Boire de l'eau avant la séance (et pendant la séance avec l'autorisation du professeur).

Emmener un goûter pour après la séance.

TENUE D'AIKIDO

L'aïkido se pratiquera en KIMONO BLANC (KEIGOGI).

Pas de pull ni de chemise sous la veste, maillot de corps pour les filles sauf exception (en hiver, avec autorisation du professeur).

IMPORTANT : ETRE A L'HEURE AUX COURS



** les quelques conseils Faire ou ne pas faire...*



*Kote Gaeshi
attention aux
poignets*



*Shiho Nage
privilégier
la main
au coude*



*Ude Kime Nage
privilégier
la main au creux
de l'aisselle
éviter le blocage
du coude*



*Irimi Nage
éviter la main
devant les dents
attention
à la nuque*



*éviter une trop
longue attente
dans cette posture*

*Tanto Dori
éviter le
travail
dangereux
les armes*



Mu.Kyu

j'apprends à faire :



ceinture blanche
je suis débutant
j'arrive au club

Des roulades avant

du côté du bras gauche et du côté du bras droit
départ à genoux...

Des roulades arrière

du côté du bras gauche et du côté du bras droit
départ assis

Rappel : (Uké) celui qui attaque
(Tori) celui qui se défend

Gyaku Hammi Katate Dori :

- Kokyu Nage (Tori) faire rouler le partenaire
- Tenchi Nage (Tori) Terre - ciel

Des déplacements

- Henka rotation du corps 180° (Pivot)
sans avoir bougé les jambes
- Tsugi Ashi en glissant les pieds sans passer une jambe
devant l'autre : pas glissé
- Irimi "Entrer" : un pas en avant
- Tenkan demi-tour en passant la jambe par derrière
- Tai Sabaki enchainement composé de Irimi + Tenkan
- Tsugi Ashi + Tenkan enchainement pas glissé et demi-tour
- Shikko déplacement à genoux



mon professeur me demande en plus :



date d'arrivée au club



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

6ème Kyu

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au Mu Kyu :



ceinture blanc-jaune

Suvari Waza Tori et Uké sont à genoux

Ai Hammi Katate Dori : — Ikkyo

Tachi Waza - les 2 partenaires sont debout

Ai Hammi Katate Dori : — Ikkyo (omoté) par devant
- Ikkyo (ura) par derrière
- Irimi Nage

Gyaku Hammi Katate Dori : — Tenchi Nage

Shomen Uchi : — Ikkyo (omoté) par devant
- Ikkyo (ura) par derrière

j'apprends un peu plus les déplacements à genoux

mon professeur me demande en plus :



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

5ème Kyu

je sais faire :
en plus de ce que j'ai déjà vu au 6ème Kyu



ceinture jaune

Suwarì Waza Tori et Uké sont à genoux

Ryote Dori : ————— - Kokyu Ho

Ai Hammi Katate Dori : ————— - Irimi Nage

Tachi Waza - les 2 partenaires sont debout

Ai Hammi Katate Dori : ————— - Ikkyo (omoté/ura)
- Irimi Nage
- Shiho Nage *

Gyaku Hammi Katate Dori : - Tenchi Nage
- Shiho Nage *

Shomen Uchi : ————— - Ikkyo (omoté/ura)
- Irimi Nage



mon professeur me demande en plus :

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 7



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

5ème .Kyu 2ème degré je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 5ème Kyu



ceinture jaune-orange

Suwari Waza - Tori et Uké sont à genoux

Ai Hammi Katate Dori : — Ikkyo (omoté/ura)

Shomen Uchi : — Ikkyo (omoté/ura)

Tachi Waza - les 2 partenaires sont debout

Ai Hammi Katate Dori : — Ude kime Nage *
- Kote Gaeshi *

Gyaku Hammi Katate Dori - Ikkyo (omoté/ura)

- Irimi Nage
- Kokyu Nage

Yokomen Uchi : — Shiho Nage (omoté/ura) *

mon professeur me demande en plus :

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 7



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

4ème Kyu

je sais faire :
en plus de ce que j'ai déjà vu au 5ème Kyu 2ème degré



ceinture orange

Suwari Waza - Tori et Uké sont à genoux

Ai Hammi Katate Dori : — Ikkyo (omoté/ura)
- Irimi Nage

Shomen Uchi : — Ikkyo (omoté/ura)
- Irimi Nage

Tachi Waza - les 2 partenaires sont debout

Ai Hammi Katate Dori : — Uchi Kaiten Nage
- Kokyu Nage
- Irimi Nage
- Ude kime Nage *

Gyaku Hammi Katate Dori : - Ikkyo (omoté/ura)

Ryote Dori : — Tenchi Nage

Yokomen Uchi : — Ude kime Nage *
- Shiho Nage (omoté/ura) *

Shomen Uchi : — Kokyu Nage

Randori - avec deux Uké - sur Ryo Kata Dori
saisir les deux épaules



mon professeur me demande en plus :



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 7

4ème Kyu 2ème degré je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 4ème Kyu



ceinture orange-verte

Suvari Waza – à genoux

Gyaku Hammi Katate Dori : ——— Ikkyo

Kata Dori : ——— Ikkyo

Hanmi Handachi Waza

Défense à genoux – Attaque. Debout

Gyaku Hammi Katate Dori : ——— Irimi Nage
 ——— Kokyu Nage

Tachi Waza – debout

Ai Hammi Katate Dori : ——— Tenchi Nage

Gyaku Hammi Katate Dori : ——— Sokumen Irimi Nage

Katate Ryote Dori : ——— Ikkyo
 ——— Kokyu Nage

Ryote Dori : ——— Shiho Nage *

Ushiro Ryote Dori : ——— Ikkyo
 ——— Irimi Nage
 ——— Kokyu Nage

Yokomen Uchi : ——— Ikkyo
 ——— Irimi Nage

Shomen Uchi : ——— Kote Gaeschi

Randori - avec deux Uké - sur Ryo Kata Dori
 saisir les deux épaules

mon professeur me
 demande en plus :

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 7



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

3ème Kyu

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 4ème Kyu 2ème degré.....



ceinture verte

Suwari Waza - à genoux

- Shomen Uchi : - Kote Gaeshi *
 - Nikyo (omote) *

Hanmi Handachi Waza

Défense à genoux – Attaque Debout

- Shomen Uchi : - Irimi Nage
 Gyaku Hammi Katate Dori : - Uchi Kaiten Nage
 - Shiho Nage (omote) *

Tachi Waza - debout

- Ai Hammi Katate Dori : - Nikyo (omote) *
 Katate Ryote Dori : - Kokyu Nage
 - Kote Gaeshi *
 - Ude kime Nage *
 Ryote Dori : - Ikkyo
 Ushiro Ryote Dori : - Shiho Nage *
 - Kote Gaeshi *
 - Ude kime Nage *
 Yokomen Uchi : - Kote Gaeshi *
 Shomen Uchi : - Uchi Kaiten Nage
 Diverses formes d'attaques : - Kokyu Nage
 formes données par le professeur.

Randori - avec deux Uké - sur Sode Dori
 saisir les manches au niveau des deux coudes

mon professeur me
demande en plus :



*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 7



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

3ème Kyu 2ème degré je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 3ème Kyu



ceinture vert-bleue

Suwari Waza - à genoux

Gyaku Hammi Katate Dori : Irimi Nage

RyoKata Dori : Ikkyo

Yokomen Uchi : Ikkyo

Hanmi Handachi Waza

Défense à genoux - Attaque Debout

Shomen Uchi : Irimi Nage

Gyaku Hammi Katate Dori : Uchi Kaiten Nage

Tachi Waza - debout

Kata Dori Men Uchi : Ikkyo

- Irimi Nage

Ryote Dori : Irimi Nage

Ushiho Ryo Kata Dori : Ikkyo

- Sokumen Irimi Nage

Gyaku Hammi Katate Dori : Sumi Otoshi

Shomen Uchi : Shiho Nage *

- Uchi Kaiten Nage

Ai Hammi Katate Dori : Koshi Nage
premières chutes

Katate Ryote Dori : Irimi Nage

Chudan Tsuki : Irimi Nage

Randori - avec deux Uké - sur Hiji Dori
saisie intérieur des coudes

mon professeur me
demande en plus :
et peut envisager le Hakama
si je chute bien

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 7



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le



2ème Kyu



ceinture bleue

je sais faire :

en plus de ce que j'ai déjà vu au 3ème Kyu 2ème degré

Suvari Waza - à genoux

Gyaku Hammi Katate Dori : ————— Kote Gaeshi *

Yokomen Uchi : ————— Nikyo *

* pour l'immobilisation - Gokyo *
- Irimi Nage

RyoKata Dori : ————— Ikkyo

- Nikyo

Hanmi Handachi Waza

Défense à genoux – Attaque Debout

Shomen Uchi : ————— Kote Gaeshi *

Gyaku Hammi Katate Dori : ————— Soto Kaiten Nage

Ryote Dori : ————— Shiho Nage *
je me lève

Tachi Waza - debout

Kata Dori Men Uchi : ————— Ikkyo

- Nikyo
- Kote Gaeshi *
- Shiho Nage *

Ushiro Ryo Kata Dori : ————— Ikkyo
- Nikyo (omote) *
- Sokumen Irimi Nage

Ushiro Ryote Dori : ————— Sokumen Irimi Nage

Ushiro Ryo Hiji Dori : ————— Ikkyo

Gyaku Hammi Katate Dori : ————— Koshi Nage
- Aiki Otoshi *

* Position de Tori dos droit - Chute de Uké : Attention

Shomen Uchi : ————— Shiho Nage *
- Uchi Kaiten Nage
- Soto Kaiten Nage

Ryote Dori : ————— Kote Gaeshi *

Ai Hammi Katate Dori : ————— Koshi Nage *
* Chutes pour Uké

Yokomen Uchi : ————— Gokyo *

Mae Ryo Kata Dori : Devant ————— Sokumen Irimi Nage

Jodan Tsuki : ————— Ikkyo
- Irimi Nage

Diverses formes d'attaques ————— Kokyu Nage

Randori - avec deux Uké - sur Ryote Dori

* Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 7



mon professeur me
demande en plus ou
en moins... (raye)



grade obtenu le

1er Kyu

je revoie et révise,

l'ensemble de toutes les techniques
appries pour accéder à
la ceinture marron.
Ces dernieres sont mieux maîtrisées.



ceinture marron



mon professeur me demande

Randori - avec deux ou trois Uké - sur Ryote Dori
au choix du professeur



grade obtenu le

Hakama



Hakama

*mon professeur peut envisager
le Hakama si je chute bien
à partir de la ceinture
vert-bleue ou plus tard
après la bleue ou
après la marron...*



*Je dois savoir chuter sur Irimi Nage, Tenchi Nage,
Kote Gaeshi, Koshi Nage, Shiho Nage
J'affine mon travail de Uké*

Hakama obtenu le

Je peux passer ma ceinture noire, le 1° Dan



j'ai 16 ans minimum

*J'ai révisé mes techniques
pendant minimum 1 année
Mon professeur ma demandé de
me présenter à l'examen Shodan*



Premier Dan obtenu le

Je suis au cours adultes



Shodan

Licence fédérale FFAAA

Timbre de licence	
saison	date signature et cachet du club
saison	date signature et cachet du club
saison	date signature et cachet du club
saison	date signature et cachet du club
saison	date signature et cachet du club

Timbre de licence	
saison	date signature et cachet du club
saison	date signature et cachet du club
saison	date signature et cachet du club
saison	date signature et cachet du club
saison	date signature et cachet du club

Stages

Nature du Stage	Lieu	Date	Signature & cachet de l'organisateur
			



NOM _____

PRENOM _____

J'AI OBTENU LE : _____ KYU

MON PROFESSEUR M'AUTORISE
À PORTER LE HAKAMA

DATE : _____

NOM DU PROFESSEUR : _____

Signature _____

<http://www.aikido-alsace.com>





Ligue d'Alsace FFAAA
Maison des Sports
4 rue Jean Mentelin - BP 28
67035 Strasbourg Cedex
Tél. : 03 88 26 94 80
alsace@aikido.com.fr
<http://www.aikido-alsace.com>

Comité Départemental Bas-Rhin
Maison des Sports
4 rue Jean Mentelin - BP 28
67035 Strasbourg Cedex
Tél. : 03 88 33 76 55
Port : 06 30 39 27 82
pwendler@free.fr
<http://aikido.bas.rhin.free.fr>

Comité Départemental Haut-Rhin
1 impasse Bellevue
68480 Liebsdorf
Tél. : 03 89 08 19 55
Fax : 03 89 60 38 67
bschlegel@uha.fr
<http://www.cdaiki68.com>

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé
à l'élaboration de ce livret de la Ligue d'Alsace d'Aïkido FFAAA.