Ce cahier est conçu comme un aide mémoire pour le pratiquant impatient. C'est dans la pratique qu'au fur et à mesure sont intégrés et incorporés tous les éléments s'y rattachant, il n'est pas nécessaire de retenir intellectuellement les termes spécifiques à notre discipline. En revanche, le savoir-être, la curiosité, la ténacité et la durée consentie à la découverte et à l'apprentissage sont autant de qualités qui vont concourir à la constitution d'une voie. Bienvenue parmi nous.

1- Le cadre de la pratique

- **Le dojo** : lieu où on étudie la voie ou encore lieu de l'éveil. Pour l'aïkido, l'enseignement se fait sous la direction d'un senseï (celui qui vient avant).
- **Shomen** : mur où figurent les attributs symboliques de l'Aïkido comme le portrait du fondateur, une calligraphie en lien avec notre art, des fleurs...

Les règles de vie au dojo : Reishiki (l'étiquette) et Reï (le Salut)

La notion de respect est indissociable de la pratique martiale, elle imprègne l'entraînement et se vit par rapport au senseï (professeur), au partenaire et à soi-même. Elle rejoint un état d'esprit qui s'articule autour du **Reishiki (l'étiquette)** et **Reï (le Salut)**. Celui-ci se met en place au fur et à mesure de l'engagement et prend du sens avec celui-ci (centrage, relation aux autres...). Cette forme de respect mutuel implique la politesse, le bon sens, la protection, l'acceptation des différences... Informez-vous auprès des plus avancés.

L'accueil des visiteurs ainsi que la propreté, la sérénité du dojo nous concernent tous, la bonne humeur aussi.

- Pour commencer quelques règles élémentaires s'appliquent sans toutefois être exhaustives ni figées.□□

- à l'entrée du dojo, nous laissons nos chaussures et les rangeons dans les râteliers prévus à cet effet et portons des zooris (tongues). Lors de la pratique, nous les alignerons le long du tatami.

- Le dojo est un lieu de vie, il est notre espace de pratique à tous. Il est donc naturel de le nettoyer et de l'entretenir régulièrement avant et après chaque cours.

□ nous veillons à la propreté corporelle et à celle de notre tenue (gi) : avant de monter sur le tatami, assurez-vous que vos mains, vos pieds soient propres. Veuillez à ce que vos ongles soient coupés courts. Enlevez tous bijoux ou objets pouvant blesser.

□ En cas de blessure, signalons-le à l'enseignant, puis si nécessaire marquer l'emplacement de scotch rouge.

□ Soyons ponctuels et libérons l'espace rapidement pour les autres disciplines. En cas de retard ou si nous devons nous absenter pendant la pratique nous informons l'enseignant pour entrer et sortir du tatami.

Reï (le Salut)

- Les saluts ponctuent notre pratique, ils s'effectuent à chaque changement d'espace (dojo, tatami), à chaque séquence de pratique (début/fin de cours, de démonstration de l'enseignement, d'exercices...)

Il s'effectue soit en seiza (pour les phases plus protocolaires) soit debout.

La position seiza est une position assise triangulaire avec pour points d'appui les talons et les deux genoux, le salut démarre du centre de gravité, le buste s'incline vers les mains posées au sol en triangle.

Pour le salut debout, les mains le long des cuisses coulissent lors de l'inclinaison du buste, la tête reste dans l'axe de la colonne vertébrale.

L'équipement

- Keikogi : tenue de pratique blanche.
- Obi : ceinture généralement blanche puis noire à partir du shodan (1er dan)
- Zoori : tongue japonaise pour se déplacer dans le dojo
- Hakama : sorte de jupe-culotte plissée noire ou bleue. (Cf. article : le hakama)
- Tanto : couteau en bois.
- Jyo : bâton en bois, généralement de 128 cm, diamètre de 26 cm.
- Bokken : sabre en bois.

Pour les armes il est conseillé de n'acheter que des armes en chêne blanc et de consulter l'enseignant.

Pour la pratique du laï batto ho

- Iaito sabre non tranchant pour la pratique du laï.
- Katana sabre réel, tranchant.

Pour les armes il est conseillé de consulter l'enseignant.

2- Le vocabulaire de base de l'Aïkido

Les Nombres

1 Ichi

2 Ni

3 San

4 Shi

5 Go

6 Roku

7 Shihi (Nana)

8 Hachi

9 Ku (kyu)

10 Ju

- Migi : droit Hidari : gauche.

Les personnages

- Sensei « celui qui vient avant, l'aîné », l'enseignant.
- Senpai ou sempai : élève avancé
- Nage, Tori : la personne qui exécute la technique.
- Uke : la personne qui donne la force et reçoit la technique.
- Yudansha : porteur d'une ceinture noire.

La progression technique : les kyus (degrés allant du 5^e degré gokyu au 1^{er} degré ikkyu) puis les dans (commençant au 1^{er} dan ou shodan).

Les placements

- Seiza : position à genoux, assis sur les talons, dos droit.
- Kamae: posture engagée, la garde.
- Hanmi posture de base qui signifie « mi-corps ». Les pieds sont sur une même ligne, les hanches face au partenaire. C'est une posture à base triangulaire à la fois stable et mobile. Migi-hanmi (garde droite), Hidari-hanmi (garde gauche).
- Sankaku-tai : garde avec prise d'angle.

- Ai hanmi : les deux partenaires se placent dans la même garde, par ex. chacun avec le pied droit ou gauche.
- Gyaku hanmi : les partenaires sont en gardes opposées, par ex. l'un avec le pied droit en avant, l'autre avec le pied gauche en avant.
- Hanmi handachi : Nage est assis et Uke debout.

- Maai : relation spatiale entre les deux protagonistes uké et tori.
- Shikko : déplacements à genoux.
- Suwari waza : pratique à genoux.
- Tachi waza : pratique debout.
- Ushiro waza : techniques où uke attaque par l'arrière.

Les déplacements

- Tai sabaki : déplacement du corps répondant à une attaque.

Les trois déplacements de base :

Irimi mouvement entrant vers uke.

Tenkan mouvement tournant, pivot sur la jambe avant, à 180°.

La combinaison des deux.

- Ushiro tenkan : pivot arrière en restant tendu vers l'avant. Déplacement fondamental de notre école.

- Les Chutes (Ukemi) : résultantes de la technique
 - Mae ukemi : chute avant.
 - Ushiro ukemi: chute arrière
-

3 - Les fondements de la pratique

- Les 5 piliers indissociables de notre école : centrage, la connexion, intégrité, vivant, ouvert
 - Les trois aspects de la technique : Où, quand, comment.
-

4 - Les méthodes d'attaques

- Ai hanmi katate dori saisie croisée d'un poignet (main gauche/poignet gauche par exemple).
- Katate dori ou Gyaku hanmi katate dori saisie en miroir d'un poignet (main gauche/poignet

droit par exemple).

- Kata dori saisie de la manche à hauteur de l'épaule
saisie d'un poignet à une main.

- Sode dori saisie d'une manche à une main.

- Muna dori saisie du revers de la veste à une main.

- Morote dori saisie d'un poignet à deux mains.

- Ryote dori saisie des deux poignets à deux mains, de
face, une main par poignet.

- Ryo kata dori saisie des épaules à deux mains.

- Ushiro ryo kata dori saisie arrière des épaules à deux mains.

- Ushiro ryote dori saisie arrière des deux poignets à deux mains.

- Shomen uchi coupe verticale partant du sommet de la tête.

- Yokomen uchi coupe partant du sommet de la tête visant la tempe.

- Tsuki frappe en coup de pointe (estoc).

5- Les catégories techniques (waza = techniques)

La plupart des techniques peuvent être réalisées selon deux modalités :

- Omote waza mouvement entrant en face d'uke, direct, considéré comme positif.

- Ura waza mouvement entrant derrière uke, considéré comme négatif.

Le nom complet des techniques se compose de : la méthode d'attaque - la réponse technique -
sa modalité de réalisation et sa résultante (contrôle ou projection).

Toutes les techniques ne s'appliquent pas à toutes les attaques, certaines sont plus
spécifiques. De plus, leur compréhension et leur intégration corporelle font l'objet d'une
méthode d'enseignement et d'une progression.

Les quatre techniques pour débiter

Elles servent à mettre en place les fondements, les déplacements.

- kokyu ho : exercice d'expansion de l'énergie interne KO = expire, KYU = inspire, HO = méthode.
- Ik-kyo : 1er principe d'immobilisation avec un contrôle de l'axe du corps par le coude.
- Shiho nage : Projection dans quatre directions.
SHI = 4, HO = direction, NAGE = projection
- Irimi nage : Projection en entrant dans le centre (IRI = centre MI =corps)

Les 5 autres techniques d'immobilisation (katame waza)

- ni-kyo : 2ème principe : même mouvement que ik-kyo avec une rotation intérieure du poignet. Et de l'avant-bras.
- san-kyo 3ème principe : avec un contrôle de l'axe par le tranchant de la main qui induit une mobilisation du poignet, du coude et de l'épaule.
- Yon-kyo : 4ème principe avec application sur la face interne de l'avant-bras de l'uke d'une pression avec la première phalange de l'index...
- Go-Kyo : 5ème principe : technique particulière sur attaque au couteau, même principe que IK-KYO (ura) mais le contrôle du poignet est différent.
- Rokkyo : 6ème principe : immobilisation par blocage du coude en action inverse.

Les autres techniques de projection (nage waza)

- Kote gaeshi : rotation extérieure du poignet ou retournement de l'avant-bras.
KO = petit, TE = main, GAESHI = torsion
- Kaiten-nage : projection en rotation, uchi kaiten nage : par l'intérieur ; soto kaiten nage : par l'extérieur, kata gatame : immobilisation de l'épaule au sol ; uchi kaiten sankyo : combinaison de sankyo et uchi kaiten, immobilisation par le 3ème principe par l'intérieur.
- Kokyu nage : Projection par expansion de l'énergie KO = expire, KYU = inspire.
- Tenchi nage : projection bras en extension – l'un ciel, l'autre – terre TEN = ciel, CHI = terre, NAGE = projection
- Koshi nage : projection autour de la hanche. KOSHI = hanches
- Jugi nage : projection en avant par blocage du coude
- Jugi garami : Projection sur bras liés en croix. JUJI = croix, GARAMI = lier, nouer, maintenir
- Sumi otoshi : projection avec prise. SUMI = coin, angle ; OTOSHI = tomber
- Aï ki otoshi : saisie des genoux, projection vers l'arrière
- Ushiro kiri otoshi : Projection arrière par traction vers la bas
USHIRO = arrière - KIRI = couper - OTOSHI = tomber

6- La progression aux armes

Au bâton ou Jyo

- 3 attaques de base : kesa, tsuki et shomen

Les 36 mouvements de base

KESA TSUKI SHOMEN

- 1 Kesa uchi #1 Choku zuki Nagashi uchi
- 2 Kesa uchi #2 Kaeshi zuki Harai uchi otoshi
- 3 Maki otoshi #1 et #2 Harai zuki Kaeshi zuki #1#2#3
- 4 Kaete uchi otoshi Maki ostoshi #1#2 Maki ostoshi #1
- 5 Junte uchi otoshi Kaeshi uchi otoshi #1 Maki ostoshi #2
- 6 Kaeshi uchi otoshi #1#2 Kaeshi uchi otoshi #2 Jumonji suriotoshi #1
- 7 Kaiten uchi otoshi #1 Maki uchi otoshi #1 et #2 Jumonji suriotoshi #2
- 8 Kaiten uchi ostoshi #2 Kesa uchi (jodan, chudan, gedan) Otoshi zuki #1
- 9 Otoshi zuki #1 Otoshi zuki #1 Otoshi zuki #2
- 10 Otoshi zuki #2 Otoshi zuki #2 Otoshi zuki #3
- 11 Otoshi zuki #3 Kaiten uchi otoshi #1#2 Kaiten uchi otoshi #1#2
- 12 Otoshi zuki #4 (gedan) Katate uchi Kesa uchi

□ 3 sanshos : enchaînement des mouvements de base jyo contre jyo et le n°3 Jyo contre bokken

Au sabre en bois ou Bokken

- suburi de 8 mouvements en tachiwaza (debout) et suwariwaza (déplacements à genou)
- Kiriotoshi : jodan, gedan, chudan
- Kiri kaeshi : mawashiuchi, suriotoshi, uchiotoshi et suriage
- Kumidachi de n°1 à N°5, Aiki musubi no tachi

Techniques à main nue contre les armes

- tachidori, Jyodori, jyo nage

Iaï batto ho : voir le tableau complet des écoles pratiquées dans la rubrique Iaï batto ho