

Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

Aikikai de Strasbourg

L'**Aikikai** est une association à but non lucratif dont l'objectif principal est d'étudier et transmettre la technique et l'esprit de l'**Aikido**, conformément à l'héritage laissé par le fondateur de cet art, **O'Sensei Morihei Ueshiba**.

L'enseignement est dispensé sous la responsabilité de **Gabriel Valibouze Sensei**, 6^e dan, titulaire d'un brevet d'état et d'un diplôme japonais d'enseignement (**Shihan**).

Il pratique l'Aikido depuis près de 30 ans et a séjourné plus de 6 ans au **Hombu Dojo**, Tokyo, ainsi qu'en **Californie**. Il a ainsi étudié sous la direction de grands maîtres japonais, notamment le fils du Fondateur, **K. Ueshiba** (1923-1999) ainsi que Maîtres **Chiba** (8^e dan) et **Shibata** (7^e dan).

Gabriel Valibouze Sensei est secondé par **Didier Hatton**, 4^e dan, **Shidoïn**, par **Sadek Kheftab**, 3^e dan, **Fukushidoïn**, ainsi que par les plus anciens pratiquants et gradés du Dojo.

L'enseignement se compose de cours d'**Aikido** (à mains nues contre un ou plusieurs adversaires), de **Bokken** (techniques de sabre en bois), de **Jo** (techniques de bâton), de **Tanto** (à mains nues contre couteau en bois), de **Iai-Batto Ho** (techniques de dégainement, coupe et rengainement au sabre réel, le **Katana**) et de **Zazen** (méditation silencieuse en position assise).

Dojo

Le Dojo d'Aikido est un endroit où l'on vient affiner son esprit en aiguisant son corps et ses sens dans une pratique martiale. Cette pratique se fait sous la conduite d'un **Sensei**, c'est à dire littéralement "celui qui vient avant", l'aîné. Il est le gardien et le passeur de l'éthique et des techniques qui lui ont été transmises.

Le Dojo, est symboliquement le lieu de rencontre des grands courants de pensée asiatique en général et japonaise en particulier.

- On peut y sentir la marque du **Shintoïsme**, avec la présence des forces de l'univers et de la nature, le respect des ancêtres.
- On y sent également l'influence du **Bouddhisme** et de son école japonaise, le **Zen**, avec la notion du détachement d'un but à atteindre,

de, l'effacement de l'ego.

- Héritage du **Confucianisme**, la pratique au Dojo est régie par une étiquette et une hiérarchisation des rôles.
- On y éprouve enfin les lois du **Taoïsme**, à la recherche de l'équilibre. « la vérité ne s'appréhende que par la compréhension des contraires » a dit **Lao-Tseu**.

Étiquette

Alors que le salut, **rei**, englobe les notions de politesse, courtoisie, hiérarchie, respect et gratitude, **reishiki** ou étiquette est l'expression d'un respect mutuel. Suivre l'étiquette donne un environnement de pratique approprié, sûr, et agréable pour tous.

Ayez donc l'obligeance d'observer les points suivants d'étiquette :

❖ Avant le cours

- ◆ Avant d'entrer sur le tapis, vérifiez que vos pieds et vos mains soient propres. Sinon, lavez-les au préalable dans le vestiaire.
- ◆ Pour éviter les blessures, assurez-vous que vos ongles (pieds et mains) soient coupés courts.
- ◆ Gardez une attitude simple et respectueuse. L'état de votre **gi** (tenue de pratique) indique le respect de vous-même, de vos partenaires et du dojo. Ayez une tenue propre et en bon état. Lors d'une pratique intense, vérifiez que votre ceinture soit correctement nouée et serrée, évitant ainsi que votre veste ne baille.
- ◆ Enlevez tous bijoux avant la pratique

❖ Pendant le cours

- ◆ Quand vous montez sur le tapis, saluez vers le **Shomen** en **seiza** (assis à genoux, posé sur les talons, dos droit).
- ◆ Vous pouvez vous échauffer avant le cours, mais, quelques minutes avant le début, asseyez-vous calmement, alignés, en **seiza**.
- ◆ Après l'échauffement et la démonstration de la 1^e technique,

Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

saluez l'enseignant, puis votre partenaire et débutez votre pratique.

- ◆ Quand la technique change, saluez votre partenaire, regagnez rapidement le bord du tapis et asseyez-vous en **seiza**. Lorsque la démonstration est terminée, saluez l'enseignant, ensuite votre nouveau partenaire et reprenez l'entraînement.
- ◆ Si, pendant le cours, l'enseignant vous explique une technique, ou à votre partenaire, asseyez-vous en **seiza** en sécurité tant que vous regardez. Ne regardez pas debout, et évitez de vous asseoir dos au **Shomen**. Quand l'enseignant a terminé, dites « **merci** » ou « **domo arigato gozaimashita** » et saluez en **seiza**.
- ◆ A la fin du cours, rajustez votre tenue, dos au **Shomen**, et alignez-vous en **seiza**. Saluez **O'Sensei** ensemble avec l'enseignant, puis l'enseignant et enfin vos partenaires au signal de l'enseignant. Lorsque vous quittez le tapis, saluez le **Shomen** du bord du tapis en **seiza**.
- ◆ Tachez de ne pas arriver en retard au cours. Si c'est le cas, attendez en **seiza**, sur le parquet, face au **Shomen** jusqu'à ce que l'enseignant vous permette de rejoindre le cours. Montez alors sur le tapis et toujours en **seiza**, saluez le **Shomen** puis l'enseignant. Ensuite, approchez un couple de pratiquant et demandez à vous joindre à eux. Lorsque le cours a commencé, ne pénétrez en aucun cas sur le tapis sans la permission de l'enseignant.
- ◆ Ne quittez jamais ou retournez sur le tapis pendant le cours sans l'accord de l'enseignant.
- ◆ Quand vous observez un cours, il est convenable d'adopter la même **attitude digne** et **respectueuse** que si vous étiez sur le tapis. Asseyez-vous correctement et observez attentivement. N'approchez le tapis que pour attirer l'attention de l'enseignant ou si vous désirez vous joindre à la pratique.

❖ Après le cours

- ◆ L'**Aikikai de Strasbourg** est votre dojo. Soyez fiers de son apparence. Le tapis doit être nettoyé et la poussière enlevée chaque soir. Un entretien plus poussé a lieu périodiquement. Pre-

nez ces tâches à cœur, car le **Dojo** et votre pratique sont le miroir de vous même.

- ◆ Veillez à déposer votre **carte de membre** afin que l'on puisse enregistrer vos heures de cours. Cet enregistrement est nécessaire au décompte des heures requises pour les **passages de grades**.

❖ Autres aspects

- ◆ Prenez soin d'accueillir les **visiteurs**, remettez-leur la brochure du Dojo, invitez-les à observer un cours et si nécessaire, informez-les de l'étiquette appropriée aux visiteurs. Invitez-les à questionner les **enseignants** ou les plus **anciens** à la fin du cours.

Salut

❖ Qu'est-ce que le salut?

On dit que salut est le début et la fin de tout Art Martial. salut signifie « **jugement moral et respect** ». Mais le sens est aussi en rapport avec la manière dont ils sont exprimés.

❖ Pourquoi y-a-t-il des saluts en Aikido?

L'**Aikido** est un **Art** : il enseigne une façon de vivre. En ce qu'il influence notre jugement moral et notre respect. Dans l'environnement de l'Aikido, jugement moral et respect s'expriment envers **O'Sensei** (le Fondateur de l'Aikido), le **dojo**, le **Sensei** (l'enseignant), les partenaires et ses propres armes et affaires.

En fin de compte, la compréhension du salut par chacun s'étend au delà de l'environnement de l'Aikido. Si, de cette façon, l'expression de **rei** est très personnelle, son expression formelle dans le dojo est la suivante :

• salut dans le Dojo

Avant d'entrer dans le **Dojo**, découvrez votre tête si besoin, et en pénétrant, saluez debout en direction du **Shomen**. Saluez également ainsi en quittant le **Dojo**.

Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

• salut sur le tapis

En montant sur le tapis, asseyez-vous en **seiza** et faites un salut assis vers le **Shomen** environ 3 secondes. Inclinez le buste jusqu'à l'horizontale en abaissant vos mains et en les posant à plat devant vos genoux. Votre dos doit rester **droit** et la position doit être très **stable**. Ce salut est aussi requis lorsque vous quittez le tapis temporairement ou définitivement. Dans ces cas-là, demandez l'autorisation au **Sen-sei** pour quitter le tapis avant la fin du cours.

• salut à O'Sensei

L'esprit du fondateur est toujours présent dans le **Dojo** à travers son héritage. C'est pourquoi nous exprimons notre gratitude et notre respect par un salut en **seiza** vers le **Shomen** au début et à la fin de chaque cours. Si vous êtes en retard, saluez de vous-même **O'Sensei** avant de rejoindre le cours.

• salut au Sensei

Au début et à la fin du cours, juste après avoir salué **O'Sensei**, le **Sensei** et les **pratiquants** se saluent mutuellement. Quand on salue le **Sensei** au début du cours, il est convenable de dire « **one gaeshi masu** » (« accordez-moi la faveur de pratiquer ensemble ») tandis qu'à la fin du cours on dit « **domo arigato gozaimashita** » (« merci beaucoup »). Pendant le cours, saluez en **seiza** le **Sensei** lorsqu'il s'adresse à vous personnellement et dites « merci ». Remarquez aussi que pendant le cours on s'adresse à l'enseignant en disant « **Sensei** » et non par son nom personnel.

• salut aux Partenaires

Votre partenaire est aussi le **miroir** de vous-même. Ignorer sa **personnalité** et son **amour-propre** va à l'encontre de l'**esprit de l'Aikido**. Il n'est pas quelqu'un avec qui vous **lutez**, mais une personne avec laquelle vous vous **entraînez** et vous **progressiez**. Aider votre partenaire, c'est vous aider vous-même. Au début et à la fin de chaque technique, les partenaires se saluent mutuellement en **seiza** pour éliminer toute trace d'une **agressivité** éventuelle. On change de partenaire à chaque technique sauf aux armes où l'on reste ensemble tout le cours, sauf avis

contraire de l'enseignant.

• salut aux Armes

En Aikido, on pratique avec un **bokken** (sabre en bois), un **jo** (bâton), et un **tanto** (couteau en bois). Correctement employées, ces armes deviennent une **extension** de vous-même et sont un moyen de **progression** en Aikido. En tant que tel, elles nécessitent du respect et sont saluées avant et après usage comme suit : debout, tenez l'arme à deux mains au niveau des yeux, lame tournée vers vous, avec la pointe à votre gauche (sauf pour le **jo** qui n'en a pas) et saluez vers le **Shomen** en vous inclinant. Ne jetez jamais une arme, ni ne l'enjambez ou marchez dessus.

Glossaire des termes d'Aikido

Nombres	1 ichi	6 roku	droit = migi
	2 ni	7 shichi	gauche = hidari
	3 san	8 hachi	
	4 shi(yon)	9 ku	
	5 go	10 ju	

Vêtements et équipement

Bokken	sabre en bois.
Keikogi	tenu de pratique.
Hakama	sorte de jupe-culotte plissée noire ou bleue.
Iaito	sabre non tranchant pour la pratique du Iai.
Jo	bâton en bois.
Katana	sabre réel, tranchant.
Tanto	couteau en bois.
Shomen	mur où figurent les attributs symboliques de l'Aikido.

Personnages

Nage, Tori	la personne qui exécute la technique.
Sensei	« celui qui vient avant, l'aîné », l'enseignant.
Uke	la personne qui reçoit la technique.
Yudansha	porteur d'une ceinture noire.

Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

Postures

Ai hanmi	partenaires face à face, chacun avec le pied droit ou gauche, le même, en avant.
Gyaku hanmi	partenaires face à face, l'un avec le pied droit en avant, l'autre avec le pied gauche en avant.
Hanmi	posture de base en Aikido, qui signifie « mi-corps ». Les pieds sont sur une même ligne, les hanches face au partenaire. C'est une posture à base triangulaire stable.
Kamae	posture, garde.
Maai	distance mouvante (espace-temps) entre les deux partenaires se faisant face.
Seiza	position à genoux, assis sur les talons, dos droit.

Chutes (Ukemi)

Mae ukemi	chute avant.
Ushiro ukemi	chute arrière

Catégories techniques (waza = techniques)

Hanmi handachi	Nage est assis et Uke debout.
Irimi	mouvement entrant vers uke.
Omote waza	mouvement entrant en face d'uke, considéré comme positif.
Shikko	déplacements à genoux.
Suvari waza	techniques à genoux.
Tachi waza	techniques debout.
Tai sabaki	déplacement du corps répondant à une attaque.
Tenkan	mouvement tournant, pivot sur la jambe avant, à 180°.
Ura waza	mouvement entrant derrière uke, considéré comme négatif.
Ushiro waza	techniques où uke attaque par l'arrière.

Attaques

Ai hanmi katate dori	saisie croisée d'un poignet (main gauche/ poignet gauche par exemple).
Gyaku hanmi katate dori	saisie en miroir d'un poignet (main gauche/poignet droit par exemple).
Kata dori	saisie à l'épaule d'une main.

Katate dori	saisie d'un poignet à une main.
Morote dori	saisie d'un poignet à deux mains.
Muna dori	saisie du revers de la veste à une main.
Ryote dori	saisie des deux poignets à deux mains, de face, une main par poignet.
Ryo kata dori	saisie des épaules à deux mains.
Shomen uchi	frappe verticale partant du sommet de la tête.
Sode dori	saisie d'une manche à une main.
Tsuki	frappe en coup de pointe (estoc).
Ushiro ryo kata dori	saisie arrière des épaules à deux mains.
Ushiro ryote dori	saisie arrière des deux poignets à deux mains.
Yokomen uchi	frappe en diagonale du tranchant de la main.

Techniques requises aux examens Kyu et Dan

Au début de son étude de l'Aikido, l'étudiant porte une ceinture blanche. Tout au long de sa pratique le professeur portera une appréciation sur sa progression lors de passages de grades, **kyu** puis **dan**. **Shizei** (attitude), **Shin** (esprit d'ouverture), **Tai** (déplacements corporels), et **Gi** (degré technique) sont les principaux éléments appréciés alors. L'obtention de la ceinture noire (1er dan, **Shodan**) signifie la fin d'un cycle d'études préparatoires et le début d'un long travail personnel. Le port du **Hakama**, honorifique, vient quant à lui traduire le degré d'engagement et d'implication de l'étudiant dans la voie.

Gokyu (50 heures de pratique)

Katate Dori Gyaku Hanmi	Tachi waza Ikkyo Shiho nage Uchi & soto kaiten nage
Katate Dori Ai Hanmi	Tachi waza Ikkyo
Ryote Dori	Suvari waza Kokyu ho
Kata, Mune & Sode Dori	Tachi waza Ikkyo
Shomen Uchi	Suvari waza & Tachi waza Ikkyo

Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

Yonkyu (80 heures de pratique depuis le Gokyu)

Katate Dori Gyaku Hanmi	Tachi waza Nikyo Sankyo Irimi nage Kote gaeshi Kokyu nage
Katate Dori Ai Hanmi	Tachi waza Nikyo Sankyo Irimi nage Kote gaeshi Soto kaiten nage Shiho nage
Ryote Dori	Tachi waza Shiho nage Tenchi nage Kokyu nage
Hanmi handachi waza	Shiho nage
Morote Dori	Tachi waza Kokyu nage
Kata, Mune & Sode Dori	Tachi waza Nikyo Sankyo
Shomen Uchi	Suwari waza & Tachi waza Nikyo Sankyo
Yokomen Uchi	Tachi waza Shiho nage

Sankyu (100 heures de pratique depuis le Yonkyu)

Katate Dori Gyaku Hanmi	Hanmi handachi waza Shiho nage Uchi & soto kaiten nage Tachi waza Sumi otoshi Koshi nage
Katate Dori Ai Hanmi	Tachi waza Yonkyo

Ryote Dori	Juji nage Koshi nage Tachi waza Irimi nage Kote gaeshi Koshi nage
Morote Dori	Tachi waza Ikkyo Nikyo Irimi nage Kokyu nage
Kata, Mune & Sode Dori	Tachi waza Yonkyo Shiho nage Kote gaeshi
Shomen Uchi	Suwari waza & Tachi waza Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Soto kaiten nage Shiho nage
Yokomen Uchi	Suwari waza Kokyu nage Tachi waza Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Juji nage
Tsuki	Tachi waza Ikkyo Nikyo Sankyo Kote gaeshi
Ushiro Ryote Dori	Tachi waza Kokyu nage
Ushiro Kata Dori	Tachi waza Katate Eri Dori Ikkyo
Ryo Kata Dori	

Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

	Kokyu nage
	Nikyu (150 heures de pratique depuis le Sankyu)
Katate Dori Gyaku Hanmi	Hanmi handachi waza Uchi & soto kaiten Kata gatame Kokyu nage
Ryote Dori	Hanmi handachi waza Kokyu nage
Morote Dori	Tachi waza Ikkyo Nikyo Irimi nage Kote gaeshi Juji nage
Kata, Mune & Sode Dori	Tachi waza uchi & soto kaiten Kata gatame
Shomen Uchi	Suwari waza & Tachi waza Gokyo Sumi otoshi Tachi waza Koshi nage
Yokomen Uchi	Suwari waza Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi
Tsuki	Tachi waza Gokyo Irimi nage Sumi otoshi Koshi nage
Ushiro Ryote Dori	Tachi waza Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo
Ushiro Katate Eri Dori	Tachi waza

	Irimi nage
Ryo Kata Dori	Tachi waza Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo
	Ikkyu (200 heures de pratique depuis le Nikyu)
Katate Dori Gyaku Hanmi	Tachi waza Kokyu nage
Ryote Dori	Hanmi handachi waza Kokyu nage (différentes formes)
Morote Dori	Tachi waza Ude garami Shiho nage
Kata, Mune & Sode Dori	Suwari waza & Tachi waza Rokkyo Tachi waza Kokyu nage
Shomen Uchi	Hanmi handachi waza Irimi nage Kote gaeshi Soto kaiten nage
Yokomen Uchi	Tachi waza Koshi nage Hanmi handachi waza Shiho nage
Tsuki	Suwari waza Ikkyo Irimi nage Kote gaeshi
Ushiro Ryote Dori	Tachi waza Kaiten nage Shiho nage Irimi nage Kote gaeshi Juji nage
Ushiro Ryo Kata Dori	Tachi waza Kote gaeshi Shiho nage

Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

	Ude Garami
	Shodan (300 heures de pratique depuis le Ikkyu)
Katate Dori Gyaku Hanmi	Techniques variées
Katate Dori Ai Hanmi	Techniques variées
Ryote Dori	Tachi waza
	Techniques variées
Morote Dori	Tachi waza
	Koshi nage
Kata, Mune & Sode Dori	Suwari waza & Tachi waza
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Shiho nage
	Irimi nage
	Kote gaeshi
Shomen Uchi	Tachi waza
	Techniques variées
Yokomen Uchi	Tachi waza
	Techniques variées
Tsuki	Suwari waza & Tachi waza
	Rokkyo
Ushiro Ryote Dori	Tachi waza
	Ude Garami
	Koshi nage
Ushiro Ryo Kata Dori	Hanmi handachi waza
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Shiho nage
Ushiro Kubi Shime	Tachi waza
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Ude Garami
Divers	Tanto Dori
	Jo Dori
	Futari Dori

	Sannin Dori
	Rédaction d'un essai
	Participation à 2 stages majeurs
	Nidan (400 heures de pratique depuis le Shodan)
Katate Dori Gyaku Hanmi	Hanmi handachi waza
	Techniques variées
Ryote Dori	Hanmi handachi waza
	Techniques variées
Morote Dori	Tachi waza
	Techniques variées
Kata, Mune & Sode Dori	Tachi waza
Kata Dori Men Uchi	
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Shiho nage
	Irimi nage
	Kote gaeshi
Shomen Uchi	Hanmi handachi waza
	Kokyu nage (différentes formes)
Uchi	Yokomen
	Hanmi handachi waza
	Kokyu nage (différentes formes)
Tsuki	Tachi waza
	Techniques variées
Ushiro Ryote Dori	Tachi waza
	Kokyu nage (différentes formes)
Ushiro Ryo Kata Dori	Tachi waza
	Kokyu nage (différentes formes)
Ushiro Kubi Shime	Tachi waza
	Kokyu nage (différentes formes)
Divers	Jo Awase Waza Dori
	Bokken
	Yonin Dori
	Rédaction d'un essai
	Participation à 2 stages majeurs
	Sandan (400 heures de pratique depuis le Nidan)

Mémento du pratiquant d'Aikido de l'Aikikai de Strasbourg

Katate Dori Gyaku Hanmi	Kokyu nage Ki No Nagare
Ryo Kata Dori	Tachi waza
	Techniques variées
Shomen Uchi	Suwari Waza
	Hanmi handachi waza
	Tachi waza
	Techniques variées
Yokomen Uchi	Jyu waza
Tsuki	Jyu waza
Ushiro Ryote Dori	Jyu waza
Ushiro Ryo Kata Dori	Jyu waza
Ushiro Kubi Shime	Jyu waza
Divers	Tanto waza
	Rédaction d'un essai
	Participation à 2 stages majeurs