



Le guide Aikido «jeune»



Un art martial
Un art de vivre

合気道



Au sommaire

- page 1 - ichi - Sommaire
- page 2 - ni - Message destiné aux parents
- page 3 - san - Informations et consignes générales
- page 4 - shi/yon - Informations et consignes générales (suite)
- page 5 - go - Qu'est ce que l'Aïkido?
- page 6 - roku - Cours enfants
- page 7 - shichi - Traduction du vocabulaire Japonnais utilisé
- page 8 - hachi - Traduction du vocabulaire Japonnais utilisé (suite)
- page 9 - kyu - Règles à respecter
- page 10 - jū - Conseils de sécurité
- page 11 - jū-ichi - 6° Kyu
- page 12 - jū-ni - 5° Kyu
- page 13 - jū-san - 4° Kyu
- page 14 - jū-yon - 3° Kyu
- page 15 - jū-go - Le Hakama
- page 16 - jū-roku - Licences
- page 17 - jū-nana - Stages

Légende

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

Position de l'aïkidoka

Uké (celui qui attaque)

Tori/Nagé (celui qui fait la technique)

Omoté (positif - devant)

Ura (négatif - derriere)

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
Agréée FFAAA.*

Un enseignant diplômé va l'initier et le faire progresser sur la voie de l'Aïkido. N'hésitez pas à parler aux responsables du club pour découvrir les multiples facettes de cet art.

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

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

Site internet du club : <http://www.aikidovoisins.fr/>



Informations et consignes générales

L'heure des cours :

Les cours se déroulent le lundi, de 17h00 à 18h30, au dojo des pyramides de Voisins le Bretonneux

Il est important d'être à l'heure sur le tatami. Il est conseillé aux enfants d'arriver avant le début des cours (temps de mettre le kimono).



✓ Essais :

Afin d'être sûr d'apprécier l'aïkido, il est préconisé de pratiquer 1 à 2 séances d'essai avant de s'inscrire.

Une simple tenue sportive suffit pendant cette période.

✓ La tenue :

- Pour les filles, un keilogi blanc simple (type kimono judo) passé sur un T-shirt blanc.
- Pour les garçons un keilogi blanc simple. Le **T-shirt n'est pas autorisé**
- Pour tous les pratiquants, des zories (ou claquettes) permettent le déplacement entre les vestiaires et le dojo et d'éviter la transmission de germes pathogènes sur le tatami.

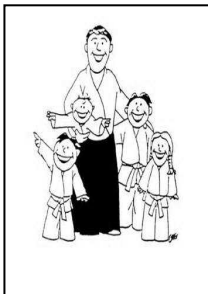


✓ Hygiène :

- Il est important de se laver les mains et les pieds avant de venir pratiquer et de porter en kimono propre. Pour éviter les blessures, les ongles des mains et des pieds doivent être coupés courts. Aucun objet, montre, bijoux, collier etc... ne devra être porté pendant les cours.

✓ Le comportement de l'entrée à la sortie du dojo :

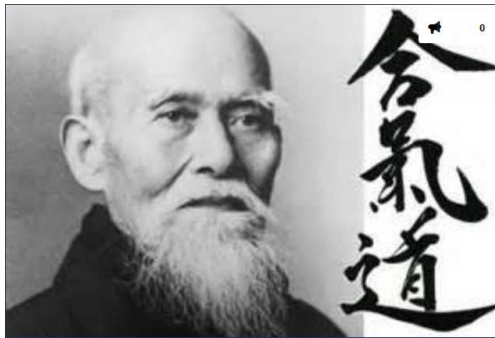
- Le dojo est un lieu de détente, pas une cour de récréation. Un minimum de calme, d'attention et de respect doit y régner.
- En entrant et en sortant du dojo on salue debout, on accède au tatami face au portrait d'Ueshiba Senseï, et on retire ses zories .
- Lorsque l'on monte sur le tatami ou qu'on le quitte, on salue en seiza en direction du portrait du Grand Maître.
- On observe et on écoute les enseignants en silence .
- Au début et la fin de chaque technique, on salue son partenaire.
- Si on arrive en retard à un cours, on monte au bord du tatami, on se positionne à la hauteur du professeur et on le salue en seiza.



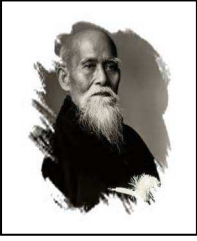
- Des armes en bois sont utilisées pendant certains cours (bokken, jo). Compte tenu du danger relatif de leur maniement, il est demandé aux enfants une attention particulière afin d'éviter tout accident.

- ✓ **L'inscription :**
 - Pour simplifier la tâche de secrétariat du club, les inscriptions devront être remises avant la fin du mois de septembre
 - Documents dûment remplis à remettre :
 - A. La fiche d'inscription
 - B. Le certificat médical
 - C. Règlement
 - D. Coupon "droit à l'image"
 - E. Formulaire de la demande de licence

- ✓ **Droit à l'image :**
 - Durant l'année, le club peut être amené à prendre des vidéos ou des photos pendant les cours enfants. Pour publier celles-ci, en particulier sur notre site internet, le document concernant le droit à l'image doit être rempli.



Maître Morihei Ueshiba (fondateur de l'Aïkido)



Qu'est-ce que l'Aïkido ?

AI: union, unification, harmonie

KI: énergie vitale

DO: voie, perspective, recherche



L'Aïkido est un Art Martial japonais basé sur des mouvements circulaires destinés à projeter et à contrôler un individu sans dommage. Les techniques d'aïkido s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie plutôt que sur la force physique. C'est pourquoi toute personne ainsi que les enfants peuvent venir pratiquer dès 7 ans.



Vous développez un esprit de non violence, lié à un ensemble de principes et d'attitudes visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.



En pratiquant cette discipline, vous améliorez votre santé par un développement de toutes les parties de votre corps, la souplesse, la posture de la colonne vertébrale, le contrôle de la respiration, la relaxation, l'endurance. Tout cela sans brutaliser votre corps, il est bien trop précieux !



L'étude du mouvement impose l'étude du déséquilibre, la connaissance et l'utilisation de l'énergie de soi et de l'autre : vous développez vos réflexes.



L'esprit particulier de non-violence caractérisant l'aïkido permet au pratiquant d'acquérir des valeurs morales élevées, l'harmonie, la communication avec autrui, le partage, plutôt que la destruction.



Le but de l'aïkido n'est pas de diviser les pratiquants entre gagnants et perdants, fort et faibles, mais de leur donner les moyens de répondre avec calme, mesure et efficacité à un comportement agressif. C'est pourquoi il n'y a pas de compétition en aïkido.

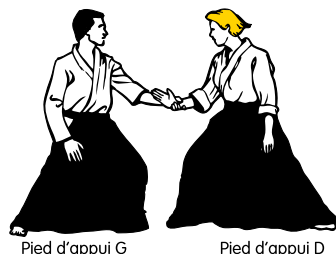


Cours Enfants

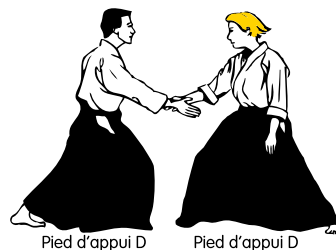


Mots japonais et techniques d'attaque

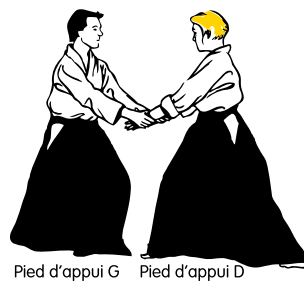
- AI : Harmonie, union
- ARIGATO : Merci
- ASHI : Pied, jambe
- AYUMI ASHI : Un pas en marche normale
- BUSHI : Guerrier, samouraï
- DAN : Grade
- DO : Voie
- DOJO : Salle de pratique
- DOZO : S'il vous plaît
- GERI : Coup de pied
- HANMI : Un côté en avant
- HENKA : Changement de posture
- IRIMI : Entrer 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

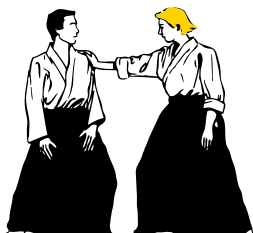


Mots japonais et techniques d'attaque



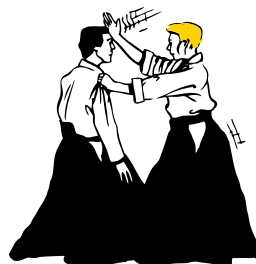
Pied d'appui G Pied d'appui D

katate ryote dori (morote dori)



Pied d'appui G Pied d'appui D

kata dori



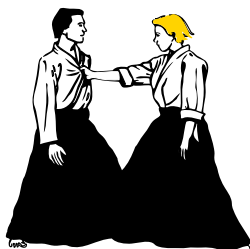
Pied d'appui D Pied d'appui G

kata dori men ushi



Pied d'appui D Pied d'appui D

ryokata dori



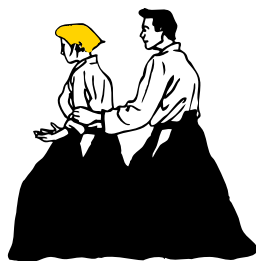
Pied d'appui G Pied d'appui D

muna dori



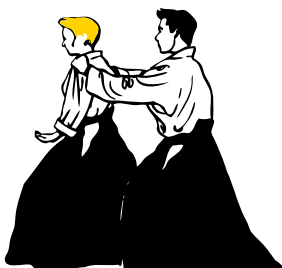
Pied d'appui G Pied d'appui G

ushiro ryote dori



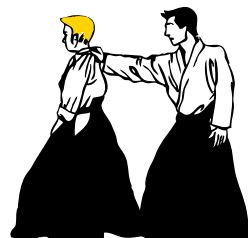
Pied d'appui G Pied d'appui D

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 . . ."rappel"

DIX REGLES SUR LE TATAMI

1. En montant sur le tatamis et en le quittant, tu dois saluer.
2. Ton Kimono doit être propre. Tu respectes tes partenaires et tu 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 l'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 (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 (TATAMI) 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

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, T-shirt 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



6ème Kyu

je sais faire :



ceinture blanche
je suis débutant
j'arrive au club

Des roulades avant (Ukemi avant)

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

Des roulades arrière (Ukemi arrière)

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

Rappel : (Uké) celui qui attaque

(Tori/Nagé) 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 enchaînement composé de Irimi + Tenkan
- Tsugi Ashi + Tenkan enchaînement 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

5ème Kyu

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



ceinture jaune

Suwari Waza Tori et Uké sont à genoux

Ryote Dori : ————— - Kokyū Ho

Ai Hammi Katate Dori : ——— - Irimi Nage

Tachi Waza - les 2 partenaires sont debout

Ai Hammi Katate Dori : ——— - Ikkyō (omoté/ura)

- Irimi Nage

- Shiho Nage *

Gyaku Hammi Katate Dori : - Tenchi Nage

- Shiho Nage *

Shomen Uchi : ————— - Ikkyō (omoté/ura)

- Irimi Nage

Ushiro Ryoté dori - Ikkyō

Randori avec deux ukés - Shomen (déplacements)



mon professeur me demande en plus :



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 8

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

Ushiro Ryo kata dori - Kokyu Nagé

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



mon professeur me demande en plus :

.....
.....
.....
.....
.....

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 8



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

Suvari 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 : - Kokyū Nage
 - - Kote Gaeshi *
 - - Ude Kime Nagé*
 - Ryote Dori : - Ikkyō*
 - Ushiro Ryote Dori : - Shiho Nage *
 - - Kote Gaeshi * Nage *
 - - Ude kime *
 - Yokomen Uchi : - Kote Gaeshi *
 - Shomen Uchi : - Uchi Kaiten Nage
 - Diverses formes d'attaques : - Kokyū Nage
- formes données par le professeur.

Randori - avec deux Ukés

mon professeur me demande en plus :



.....

.....

.....

.....

.....

*Attention aux articulations : ne pas trop les "forcer". Voir page 8



grade obtenu le



grade obtenu le



grade obtenu le

Hakama



Hakama

Le Hakama est obtenu non seulement par ses connaissances techniques, mais également par son engagement sur la voie de l'Aïkido:

- jin (bienveillance; générosité)
- Gi (Honneur; justice)
- Rei (courtoisie; étiquette)
- Chi (sagesse; intelligence)
- Shin (sincérité)
- Chu (loyauté)



C'est le professeur qui décide d'accorder le akama

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

Je peux passer ma ceinture noire, le 1° Dan



Si j'ai 16 ans minimum

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



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
 A photograph of a group of people, including children and adults, sitting on a light-colored mat in a dojo. They are wearing white martial arts uniforms (gi). Some are sitting in a line, while others are standing or sitting in the background. The background features a dark wood-paneled wall.			

G

