



AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'AÏKIDO ET
DE BUDO



MANUEL DU PRATIQUEANT

ÉDITION MISE À JOUR
SEPTEMBRE 2010

Vente aux clubs et licenciés de la FFAB

Fédération constituante de l'Union des Fédérations d'Aïkido

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 expliqué aux parents

27 L'Ecole Nationale d'Aïkido

29 Publications fédérales

Tous les clubs, tous les stages : www.ffab-aikido.fr



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

Une fédération constituée autour de maîtres historiques

La FFAB est née en 1982 autour de Maître Nobuyoshi TAMURA, Shihan 8^{ème} 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^{ème} dan), Maître André NOCQUET (8^{ème} dan).

TAMURA Senseï et le groupe AIKIKAI :

TAMURA Senseï, Shihan 8^{ème} dan de l'Aïkikaï de Tokyo était le délégué de l'Aïkikaï So Hombu pour l'Europe jusqu'à son décès survenu le 9 juillet 2010.

Son groupe AIKIKAI rassemble plus de 750 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'Aïkikaï 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^{ème} 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'Aïkikaï 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.

KYUDO TRADITIONNEL

(Fédération de Kyudo Traditionnel / FKT)
Le tir à l'arc japonais relevant du Budo a rejoint la FFAB le 27 avril 2002.
Regroupe une cinquantaine de clubs.

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

COMITE DIRECTEUR NATIONAL FFAB

BUREAU

Président : Pierre GRIMALDI
Vice-président : Michel GILLET
Secrétaire Général : Jean-Pierre HORRIE
Trésorier Général : Francis LABARDIN
Secrétaire adjointe : Christine MEYER
Trésorier adjoint : Edmond CHRISTNER

AUTRES MEMBRES

Jean-Paul AVY
Michel BENARD
Pierre CHARRIE
Jean-François FABRE
Monique GUILLEMARD
Dominique MASSIAS
Christian MASSEZ
Jean-Paul MOINE
Claude PELLERIN
Michel PROUVEZE
Raymond SOLANO
Nicole SICARD (médecin fédéral)
Michel VENTURELLI

BUDO AFFINITAIRES

Alain FLOURE / GHAAN
Lucien RAMBAUD / GHAAN

DIRECTRICE : Chantal CARDY

Co-Président de la CSDGE : Michel POUVEZE

AUTRES ORGANISMES FEDERAUX

ORGANISME DISCIPLINAIRE FEDERAL

Dominique MASSIAS (Présidente)
Bertrand BIDAULT - Jean-Marc CHATIN
Alain FLOURE - Christine MEYER
Représentant de la FFAB chargé d'instruction :
Jean-Pierre HORRIE.

ORGANISMES DISCIPLINAIRES RELATIFS

A LA LUTTE CONTRE LE DOPAGE

1^{ère} Instance : Claudy VALIN (Président), François PUYSE-GUR, Nicole SICARD, Bertrand BIDAULT, Guy GRENARD
Appel : David BOCCARA, (Président), Nicolas GORIN, Hervé SCHMIDT, Véronique PINEAU-LIEGEOIS, Didier CAGNET.

CONSEIL DE L'AIKIDO

Jérôme COLOMBANI - Bernard GEORGE-BATIER
Edmond CHRISTNER - Monique GUILLEMARD
Alain FLOURE - André GUILLON

CODE D'HONNEUR DE L'AÏKIDO

A black and white portrait of O Sensei Morihei Ueshiba, an elderly man with a long white beard, wearing a dark kimono. He is looking slightly to the right with a gentle expression. The portrait is semi-transparent and serves as a background for the central text.

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

O SENSEÏ Moriheï 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 TAI 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 cœur 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.

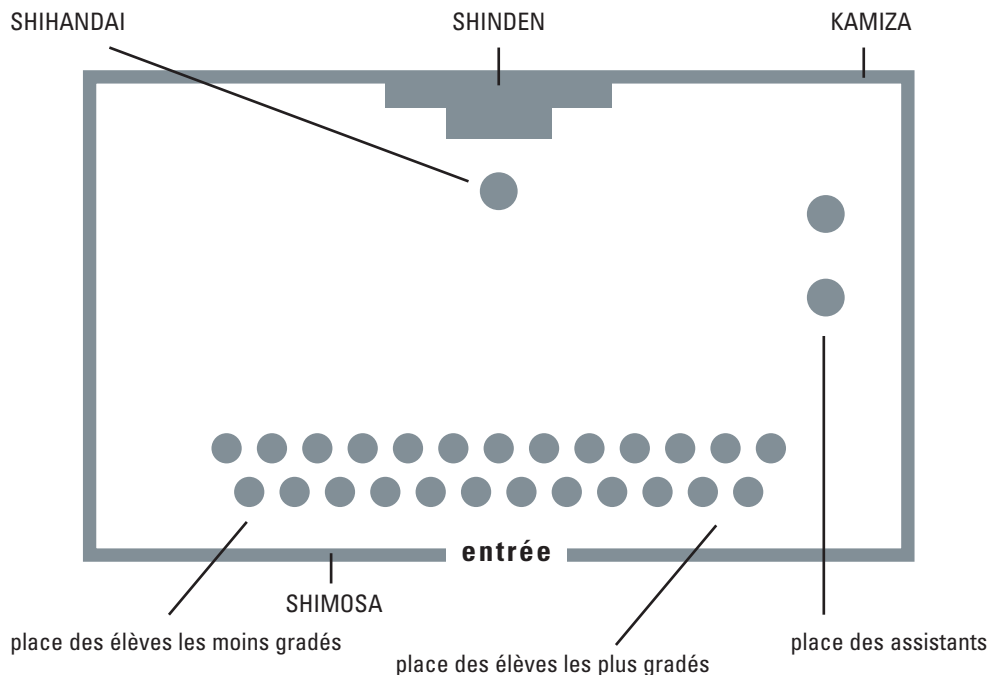
3 Le nettoyage constitue un acte de gratitude et de respect et chaque pratiquant doit participer et s'y appliquer avec cœur.

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 Senseï Moriheï UESHIBA orne le kamiza et symbolise la transmission de l'enseignement.

Certains dojo 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.
- 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 prélassiez pas sur le tapis avant ou après les cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.

19 - 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 PRATIQUEANT

- 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.

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 (vous trouverez donc une bibliographie en annexe à ce chapitre), et encore moins des précieux conseils de votre enseignant.

TYPES D'ACTIONS	SENSEI TAMURA	OBSERVATIONS
SHISEI	- Attitude - Posture - Position - Pose - SHI = forme, figure, taille - SEI force, vigueur Rechercher : une attitude correcte, tête, bassin l'équilibre dans l'action Pieds = SAN KAKU HO SAN = 3 KAKU = côtés HO = direction	attitude à respecter - tête dans l'axe de la colonne vertébrale - épaules détendues - coudes près du corps - dos droit - souple sur les articulations des genoux - genoux orientés vers l'extérieur - regard et visage décontractés - bouche fermée
KOKYU	- HAKU : KO = expirer - SUU : KYU = inspirer Respiration abdominale Rechercher : respiration abdominale, épaules basses contact et travail avec respiration de l'autre (inspiration/expiration)	maîtriser - respiration normale (éviter halètement, essoufflement) - car effort max. = résultat mini. - expiration = soulagement
KAMAE	KAMAE = construction, garde - construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive - contient les pouvoirs du Ki et le pouvoir de percevoir tous les détails Indications : construction de travail amener à attaquer selon la forme désirée état de SEN HO SEN (avant l'autre)	garder - détente et souplesse - attention constante - garder son naturel sa construction sa préparation - bannir l'attente avec inquiétude
IRIMI	IRI = passer l'entrée de la maison y pénétrer, y être invité MI = idée d'enfant dans le ventre de sa mère (corps) IRIMI = mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire irimi est réalisé après l'engagement de Aïté	rechercher - l'entrée sans opposition à l'autre - créer la fusion avec l'autre - la coordination, l'association
MA AI	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 ai 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 ai de ma ai est le même que le ai de aikido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser... Ma ai 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.	

TYPES D'ACTIONS	SENSEI TAMURA	OBSERVATIONS
TENKAN	TEN = transposer, changer évoluer > mue KAN = échanger TENKAN = pivoter, changer de direction IRIMI et TENKAN sont l'endroit et l'envers d'une même chose Note : bon Shisei, bon Kamae = harmonisation et mouvements d'un seul jet	contrôler : - l'équilibre, la respiration - le travail des hanches - avancer, entrer, attaquer sans peur - centré = bon Shisei - être présent : disponible - être dans le temps - bonne coordination - mouvements continus sans saccade
TAI SABAKI	TAI = le corps SABAKI = esquiver, tourner - rétablir la situation à son avantage - renverser la situation - perturber l'action de Aïte, action de l'amener et de le contrôler Rechercher : Shisei - Kamae - Irimi = ensemble	exploiter : - MAAI et KAMAE - équilibre - positionnement - le juste déplacement ni trop "lourd" ni trop "long" - relation avec Aïte ni trop précoce ni trop tardive - réflexes : engagement juste au bon moment
ATEMI	ATEMI = ancien Budo Frapper les points vitaux de l'adversaire pour provoquer la blessure ou la mort But : - dominer la volonté de Aïte - provoquer une douleur - perturber la concentration - stopper l'intention d'action Bonne entrée = MAAI SAN KAKU MA Aï = distance (des corps et des esprits) - SAN KAKU = 3+côtés = position triangle	étudier : - les points vitaux - le réalisme de l'atemi - le rythme : atemi dans le temps et « appuyé » - spontanéité du geste précis - attitude correcte
KOKYU RYOKYU	KO = expire ; KYU = inspire RYOKYU = force, puissance >> Energie de l'univers - donner vie - apprendre par le corps via exercices tous les jours - sans Kokyu = technique vide rechercher : la fluidité du geste - canaliser l'énergie / stabilité = puissance	à voir : - épaules normales - respiration tendue sans blocage - le déséquilibre vers l'avant ou l'arrière - travail souple, ni musculaire, ni rigide
URA ET OMOTE	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.	

BIBLIOGRAPHIE DES OUVRAGES PUBLIES PAR DES TECHNICIENS DE LA FFAB

LIVRES

N. TAMURA

AIKIDO Méthode Nationale (épuisé), ACFA 1975

AIKIDO (épuisé), EUROPE AIKIDO 1986

AIKIDO Etiquette et Transmission, Edition du soleil Levant 1991

FFAB

Seul livre édité par la FFAB

Réalisé par 26 Cadres Techniques Nationaux de la Fédération

AIKIDO Technique Tome 1 (toutes les techniques du 6e kyu au Shodan)

* Commande auprès du siège fédéral - cf. page 29 du Manuel du pratiquant *

M. BECART

AIKIDO Techniques de Base Tome 1, Sedirep Chiron 1985

AIKIDO Techniques de Base Tome 2, Sedirep Chiron 1985

S. BENEDETTI

AIKIDO Le livre du débutant, Ed. du Soleil Levant 1993

A. NOCQUET

Maître Morihei UESHIBA Présence et Message, Ed. Guy Trédaniel

Le Cœur épée chez l'auteur, 1991

M.T. SHEWAN

IAI, l'Art du Sabre Japonais, chez l'auteur FEI 1983

G. BONNEFOND/ L. CLERIOT

HISTOIRE DE L'AIKIDO, 50 ans de présence en France, Editions de l'Eveil, 2000

VIDEOS

N. TAMURA

30 ans en France, FFAB, Editions du Soleil Levant, 1995

FFAB

AIKIDO SAINT MALO 98

FFAB

AIKIDO Rencontre Internationale PARIS 2000



LES ASSURANCES DE LA FFAB

**Centre de gestion : Cabinet Guy Boscagli
MONACO VIE & PLACEMENTS**

42 quai Jean-Charles Rey - Le Grand Large - 98000 MONACO

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

e-mail : mvp@samvp.com • internet : www.samvp.com

LES TECHNIQUES

OMOTE = direct, de face - positif ; **URA** = dos, face cachée - négatif

TACHI WAZA = technique debout ;

SUWARI WAZA = technique assise (à genoux)

HAMMI HANDACHI WAZA = technique à genoux sur attaque debout

TORI = celui qui exécute

Les photos sont extraites du livre AIKIDO Technique Tome 1. Edité par la FFAB et réalisé par les Chargés d'Enseignement National de la FFAB.

Photographe :
René BONNARDEL.

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



UCHI KAITEN NAGE

Projection rotatoire par l'intérieur

UCHI = frapper - intérieur ; KAITEN = rotation

Exemple : entrer sur le côté de aïte, passer sous son bras avec ATEMI, pivot avec descente du bras saisi, du haut vers le bas ; recul de la jambe pour déséquilibrer



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*



UDE GARAMI

*Exemple : même principe que KAITEN NAGE,
mais contrôle de l'épaule de aïte*



JUJI GARAMI

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

AIKI 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

SOTO KAITEN NAGE

Projection rotatoire par l'extérieur
SOTO = extérieur

UCHI KAITEN SANKYO

Immobilisation 3ème principe par l'intérieur SANKYO =
3ème principe combiné de UCHI KAITEN et 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 1m28, 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, nêflier... 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 aiki kempo et aiki jo ho».

MÉTHODES D'ATTAQUE

UKE = celui qui subit (terme judo) - **AÏTE** = à la fois partenaire et adversaire

1 : SAISIES FACE À L'ADVERSAIRE



AÏ HAMMI KATATE DORI

Prise du poignet opposé

AI HAMMI : même garde, KATATE : 1 main, DORI : prise



GYAKU HAMMI KATATE DORI

Prise de poignet correspondant

GYAKU : opposé, inverse ; KATATE : 1 main ; DORI : prise

SODE DORI : prise de manche



KATA DORI

Prise de manche

au niveau de l'épaule



MUNA DORI

Prise de revers à une main



RYOTE DORI : Prise des deux mains

RYO SODE DORI : Prise des deux coudes

RYOKATADORI : Prise des deux épaules



KATATE RYOTE DORI

Une main saisie par deux mains

2 : SAISIES ARRIÈRE



USHIRO WAZA RYOTE DORI

Saisie des mains par derrière
USHIRO : derrière, WAZA : technique
RYO : deux, TE : mains
DORI : prise

USHIRO WAZA RYO HIJI DORI

Saisie des coudes par derrière (manches)



USHIRO WAZA RYO KATA DORI

Saisie des épaules par derrière

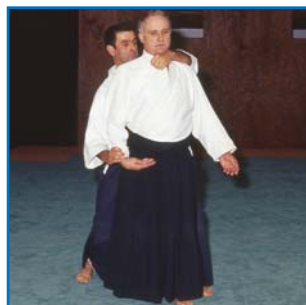
USHIRO WAZA ERI DORI

Saisie du col par derrière



USHIRO WAZA HAGA JIME

Enlacement de la poitrine par derrière
JIME : étrangler



USHIRO WAZA KATATE DORI KUBI SHIME

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

3 : SAISIE LATÉRALE

HAMMI HANDACHI KATATE DORI

Attaque de Tori assis
HAM : moitié, MI : corps, DACHI : debout



4 : COUPS PORTÉS DE FACE



MAE GERI

GERI : coup de pied, MAE : devant



SHOMEN UCHI

Coup venant du haut sur la tête

SHO : exactement = début, MEN : tête, UCHI : frapper

YOKOMEN UCHI

Coup sur le côté de la tête

YOKO : côté, MEN : tête



TSUKI (CHUDAN)

Coup de poing (bas)

TSUKI (JODAN)

Coup de poing (haut)

5 : SAISIES

ET COUPS PORTÉS DE FACE

KATA DORI MEN UCHI

Prise de l'épaule et coup sur le haut de la tête

SODE DORI JODAN TSUKI

Prise de la manche et coup sur partie supérieure du corps

MUNA DORI MEN UCHI

Prise des revers à une main et coup sur la tête



6 : SAISIE ARRIÈRE

ET COUP PORTÉ DANS LE MÊME TEMPS

USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Prise de col par derrière et coup sur la tête



L'AÏKIDO EXPLIQUÉ AUX PARENTS

par Michel VENTURELLI, Responsable Commission Nationale Jeunes
et Alexandre GESP

QU'EST-CE QUE L'AÏKIDO ?

L'Aïkido est un Art Martial japonais basé sur des mouvements circulaires destinés à projeter et à contrôler l'agresseur sans dommage. A partir d'une attaque simulée, l'Aïkido banalise l'agression et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : ne pas fuir, faire face à l'agresseur avant de se déplacer et d'esquiver. Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie de l'agresseur plutôt que sur la force physique. Les pratiquants développent un puissant système de self-défense intimement lié à un ensemble de principes et d'attitudes visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.

Quelles sont les valeurs éducatives de l'Aïkido ?

«Parfaite école d'enseignement, d'expérimentation et de développement des valeurs morales et physiques des jeunes, l'Aïkido représente une méthode d'éducation complète»

Physique : la pratique de cette discipline améliore la santé par un développement harmonieux de toutes les parties du corps, l'augmentation de la souplesse, la correction de l'attitude (colonne vertébrale), le contrôle de la respiration, la relaxation, l'endurance.

Technique : l'étude des mouvements impose l'étude du déséquilibre, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes.

Morale : le respect du Bushido, code d'honneur et de morale traditionnel des Arts Martiaux japonais, et l'esprit particulier de non violence caractérisant l'Aïkido, permettent au pratiquant

d'acquérir les valeurs morales les plus élevées telles que : politesse, modestie, bonté, loyauté, fidélité, honneur, courage et parfaite maîtrise de soi.

A quel âge peut-on débiter la pratique de l'Aïkido ?

Les techniques d'Aïkido privilégient la souplesse plutôt que la force. On peut pratiquer à partir de 6-7 ans, parfois moins dans certains clubs. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du professeur.

Combien de temps par semaine faut-il pratiquer l'Aïkido ?

L'Aïkido peut se pratiquer une ou deux fois par semaine dans le club. La ligue organise par saison plusieurs stages départementaux ou régionaux qui sont l'occasion de rencontrer d'autres jeunes pratiquants.

Combien coûte la pratique de l'Aïkido ?

Pour pratiquer l'Aïkido il est nécessaire d'acquérir :
- la licence assurance annuelle fédérale, et une cotisation annuelle ou trimestrielle (se renseigner auprès du club) — la cotisation servant à payer les charges du club.

- une tenue d'entraînement (GI) appelée familièrement KIMONO, et une ceinture blanche pour les débutants.

Notez que certains clubs proposent une bourse de vêtements d'occasion.

Le port du "hakama" (jupe culotte noire) dépend de la décision de votre professeur.





Quelles sont les formalités d'inscription ?

Pour s'inscrire, il faut : régler les cotisations, présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aikido et signer l'autorisation parentale sur la demande de licence. Le professeur remettra alors au pratiquant un carnet-passeport à garder précieusement dans son sac.

Quels sont les grades en Aikido ?

Il existe deux types de grades en Aikido :

- les KYU (ceintures de couleur) : blanc, jaune, orange, vert, bleu, marron.

Le professeur du club est responsable de la délivrance de ces grades.

- les DAN (ceinture noire) : l'examen est régional, voire national, et est reconnu par l'Etat. Il faut être âgé de 16 ans pour se présenter à l'examen.

Comment se déroule une séance ?

Une séance d'Aikido comprend généralement 3 temps :

- la préparation (ou échauffement) : son but est d'échauffer le corps et les articulations. Il est important d'arriver à l'heure au cours afin de participer à l'échauffement.

- le cours proprement dit : étude des mouvements de l'Aikido. L'enseignant adapte le cours au niveau des élèves et à leur âge.

- le retour au calme : c'est un temps privilégié pour revoir les mouvements appris et pour calmer sa respiration avant le salut final.

Pourquoi saluer avant et après chaque cours ?

- le premier salut se fait vers le mur d'honneur (KAMIZA en japonais). Il s'agit d'un signe de

respect envers le fondateur de la discipline.

- le deuxième salut est pour le professeur, en signe de respect et en remerciement de la peine (et parfois de la patience) qu'il se donne pour transmettre ce qu'il a appris.

Quels risques pour mon enfant ?

L'Aikido est une discipline où bien peu d'accidents sont recensés.

Y a-t-il des compétitions en Aikido ?

La vie moderne est compétition, agression, et écrasement de l'autre par la violence.

Le but de l'Aikido n'est pas de diviser les pratiquants entre gagnants et perdants, forts et faibles, mais de leur donner les moyens de répondre avec calme, mesure et efficacité à une agression qui, par définition, n'a pas de règle.

Il n'y a pas de compétition en Aikido.

Le professeur est-il diplômé ?

Un club est affilié à la F.F.A.B, Fédération agréée, reconnue par l'Etat.

Cette Fédération organise des formations, des Ecoles de Cadres à l'attention des professeurs, et également une formation spécifique "Enseignants Jeunes".

Il existe actuellement deux diplômes d'enseignement :

- le Brevet Fédéral : il atteste que votre professeur suit une formation continue auprès de la Fédération (Enseignement bénévole).

- le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif : plus complet, c'est un Diplôme d'Etat sanctionnant une formation générale et une formation spécifique à l'enseignement de l'Aikido (Enseignement contre rémunération).

A partir de 2012, un autre niveau de diplôme sera créé : la Certification de Qualification Professionnelle (CQP), mention AIKIDO.

Un diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (DEJEPS) mention AIKIDO, AIKIBUDO et D.A. sera mis en place ultérieurement. Son niveau sera légèrement supérieur à l'actuel B.E.E.S. 1^{er} degré.

CQP et DEJEPS donneront droit à enseigner contre rémunération.

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

ECOLE NATIONALE D'AÏKIDO

DOJO SHUMEIKAN



Association loi 1901

- Située à Bras, village de 2500 habitants du département du Var, région Provence Alpes Côte d'Azur, à 10 km de Saint Maximin La Sainte Baume.
- Centre de formation avec structure d'accueil recevant pour des périodes de quelques jours des groupes d'une trentaine d'élèves dans des conditions pécuniaires raisonnables.
- Ce lieu, grâce à la qualité de son environnement, est particulièrement propice à l'esprit, l'enseignement et la pratique de l'Aïkido.
- Dans ce cadre, les stagiaires de l'E.N.A. peuvent plus aisément que dans la vie courante progresser dans leur recherche.

修

SHU
étudier

明

MEI
clair,
lumineux,
évident,
lumière,
révéler...

館

KAN
Lieu de
réunion,
bâtiment

DOJO :

endroit (JO)
où l'on apprend
le chemin (la voie)
de la connaissance
(DO)

SHUMEIKAN :

SHU MEI
désigne le moment
du passage du
chaos au cosmos,
du désordre
à l'ordre,
la séparation de
l'ombre et de la
lumière
primordiale qui
s'étend sur le
monde.

KAN est la maison,
le palais.

ECOLE NATIONALE D'AÏKIDO

Comment joindre les responsables de l'ENA...

Pierre CHARRIE, Président

36 rue Gustave Desplaces – 13100 AIX-EN-PROVENCE
Tél. 04 42 26 27 07 – Fax 04 42 38 21 82

Michel PROUVEZE, Vice Président

La Jasserie – Les Boudoux – 43500 CHOMELIX
Tél. 06 17 98 37 28

Chantal CARDY, Secrétaire

402 chemin du vieux Reynier – La Montagnière Haute
83500 LA SEYNE SUR MER
Tél. 04 94 87 66 76 ou 04 98 05 22 28

Jean-Pierre HORRIE, Trésorier

20 rue Michel Ange – 80080 AMIENS
Tél/Fax 03 22 44 24 39 – Portable 06 07 14 30 47

Xavier BOUCHER

38 rue Michelet – 42000 SAINT-ETIENNE
Tél. 04 77 41 99 49

Jérôme COLOMBANI

171 chemin de la Pinède – 13320 BOUC-BEL-AIR
Tél. 04 88 41 24 09 – Portable 06 07 08 55 71

Michel GILLET

20 rue Marie-Madeleine Fourcade – 69007 LYON
Tél. 06 22 61 10 77

Monique GUILLEMARD

Le Jupiter – 46 rue Philibert Guide
71100 CHALON-SUR-SAÔNE
Tél. 03 85 93 56 42 – Portable 06 03 24 14 72

Dominique MASSIAS

7 rue du Hameau Douncel – 80260 SAINT-GRATIEN
Tél. 03 22 40 16 33 – Portable 06 24 68 76 19

Franck SUAU

Les demeures de Malitorne – 3 chemin de la Genetière
18230 SAINT-DOULCHARD – Portable 06 72 39 66 52

Guy SUAU

Les demeures de Malitorne
3 chemin de la Genetière – 18230 SAINT-DOULCHARD
Tél. 02 48 24 79 36

Michel VENTURELLI

Campagne Miravail – 04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 72 50 38

Adhérez à l'Ecole Nationale d'Aïkido !

Dojo Ecole Shumeïkan - Les Allées - 83149 BRAS - Tél./fax 04 94 69 94 77

Formulaire d'adhésion à l'E.N.A. - Saison 2010-2011

à renvoyer à M. Jean-Pierre HORRIE, Trésorier - 20, rue Michel Ange - 80080 AMIENS

☐ **Renouvellement**

☐ **Nouvelle Adhésion**

☐ **Renouvellement carte (si complète)**

• Cotisation annuelle : Membre adhérent = **16 euros minimum** Montant versé =
Membre bienfaiteur = **154 euros minimum** Montant versé =

Chèque à l'ordre de l'**E.N.A.** Réception le : A.R. le

Ou pour faciliter le virement de la cotisation depuis l'Etranger :

code **IBAN : FR76 3000 4001 0100 0100 8922 893 - BIC : BNPAFRPPAMS**

N° Membre (obligatoire si renouvellement) :

NOM de l'Adhérent à l'ENA (club ou personnel) :

Pour un renouvellement, remplir si dessous si modifications

Adresse :

Code Postal : **Ville :** **Pays :**

Date de naissance :

N° Tél : **Adresse E-mail :**

Club et Ligue d'appartenance :

BIBLIOGRAPHIE, PUBLICATIONS ET DOCUMENTS PROMOTIONNELS FFAB

Disponibles auprès du siège fédéral pour les clubs et les licenciés de la FFAB

BON DE COMMANDE

disponible en téléchargement sur le site de la FFAB : www.ffab-aikido.fr

Règlement par chèque à l'ordre de la F.F.A.B

FASCICULES RÉALISÉS PAR LE DÉPARTEMENT TECHNIQUE DE LA FFAB :

I/ DÉPARTEMENT TECHNIQUE – Responsable Jean-Paul AVY

- Fascicule "Progression Technique par Kyu" réalisé par J.P. AVY - S. SOLLE - M. VENTURELLI 8,00 €

II/ COMMISSION BREVETS D'ETAT – J.P. MOINE / Responsables R. TROGNON, M. VENTURELLI

- Fascicule BREVET D'ETAT AIKIDO 1er degré 22,00 €
- Fascicule BREVET D'ETAT AIKIDO 2e degré 11,00 €
- Fascicule réglementaire 11,00 €

III/ COMMISSION JEUNES – Responsable Jean-Pierre PIGEAU

- Fascicule Enfants / Michel VENTURELLI (fascicule épuisé mais disponible en exemplaire copie) 4,00 €

IV/ COMMISSION SANTE – Responsable Nicole SICARD

- Fascicule Médical / Corine MASSON 8,00 €
- Fascicule "Aïkido et Secourisme" / Corine MASSON 8,00 €

V/ DIVERS

- Fascicule Kanji et Aïkido / Corine MASSON 8,00 €
- Fascicule Seniors / René TROGNON 8,00 €
- Fascicule Seniors n°2 / René TROGNON 8,00 €

LIVRES :

AIKIDO TECHNIQUE TOME 1 (toutes les techniques du 6^e kyu au shodan)

Seul livre édité par la F.F.A.B. – Réalisé par 26 cadres techniques nationaux de la Fédération
224 pages - Format 24 x 32 cm – Broché / 26 € l'exemplaire + 8 € de frais d'envoi 34,00 €

HISTOIRE DE L'AIKIDO – 50 ans de présence en France

de Guy BONNEFOND et Louis CLERIOT – Budo Editions – Les Editions de l'Eveil
416 pages – format 30 x 21.5 cm - Relié cartonné / 36.60 € l'exemplaire + 8 € de frais d'envoi 44,60 €

AIKIDO – ETIQUETTE et TRANSMISSION

de Nobuyoshi TAMURA Shihaï - Les Editions du Soleil Levant
143 pages – format 23 x 21 cm – Broché / 22.87 € l'exemplaire + 7 € de frais d'envoi 29,87 €

DOCUMENTS PROMOTIONNELS ET AUTRES :

**REMISE EXCEPTIONNELLE de 50% sur les cassettes
VIDEO VHS AIKIDO Saint Malo 98
et AIKIDO Paris 2000 (Doshu)**

CASSETTES VIDEO VHS FFAB

- AIKIDO SAINT MALO 98 (18.29 € - remise de 50% = 9.15 € + 3.05 € de port dû) 12,20 €
- AIKIDO PARIS 2000 (Doshu) (22 € - remise de 50% = 11 € + 3.05 € de port dû) 14,05 €
- TRIPTYQUE (Présentation AIKIDO / FEDERATION / CLUB) (par lot de 250 triptyques) 22,90 €

AFFICHE O Senseï Morihei UESHIBA (Photo / noir et blanc)

- Affiche format A2 (40 x 60 cm) / l'unité 4,60 €
- Affiche format A3 (30 x 40 cm) / l'unité 3,05 €

- MANUEL DU PRATIQUANT (vendu par lot de 5 manuels) Prix du lot 5,00 €

LIVRES ECRITS PAR KISSHOMARU UESHIBA ET MORIHEI UESHIBA

1 - L'ESPRIT DE L'AIKIDO, Kisshomaru Ueshiba, 15 x 22, 144 pages, 14.95 €

Ce livre est non seulement un remarquable commentaire de la pensée de Morihei Ueshiba, effectué par un intime, un Japonais familier de la tradition et de la culture de son pays natal et très au fait de la vie et de l'originalité créatrice de son père, mais s'avère aussi un outil pédagogique indispensable pour l'apprentissage de l'Aïkido dans le monde contemporain. Le sens et la philosophie du «plus parfait des Budo» par l'héritier du Fondateur. Pour comprendre l'Aïkido dans sa valeur humaine et universelle.

2 - LA PRATIQUE DE L'AIKIDO, Kisshomaru Ueshiba, 18 x 26, 176 pages, 29.95 €

Ce livre est l'ouvrage de référence de l'Aïkido moderne. Elaboré dès 1963 sous la direction technique du Fondateur lui-même, complété en 1985, il est avalisé par l'Aïkikai Hombu Dojo, le centre mondial de l'Aïkido. La pratique de l'Aïkido est un ouvrage clair, bien conçu et pédagogique. Il ne néglige aucun aspect de l'art : il n'oublie ni la théorie, ni la philosophie, ni la technique.

3 - BUDO, les enseignements du Fondateur de l'aïkido, Morihei Ueshiba, 19 x 27, 136 p. relié pleine toile avec jaquette, 36.50 €

Cet ouvrage est très important pour les aikidokas, car il s'agit de l'unique ouvrage technique en 400 images de O Sensei Ueshiba.

4 - L'ESSENCE DE L'AIKIDO, Morihei Ueshiba, 19 x 27, 200 pages relié toile avec jaquette 39.95 €

Cet ouvrage présente la philosophie de l'Aïkido et nous découvre certaines des arcanes les plus secrètes de l'Aïkido, dévoilées par le maître lui-même, tant sur le plan de la méthode que sur celui de la finalité de l'enseignement. 26 calligraphies et 236 photos.

5 - AIKIDO OFFICIEL, ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL, K. et M. Ueshiba, 18 x 25,5, 176 pages, ill. nb, 27 €

Aïkido officiel est l'ouvrage de référence de la Fondation Aïkikai, organisation fondée par O-Sensei Moriteru Ueshiba. Ce livre sur l'enseignement fondamental est le premier volet d'une série sur l'aïkido actuel. Il s'adresse aux débutants mais aussi aux pratiquants confirmés et aux enseignants qui souhaitent ne pas s'écarter de la voie officielle et désireux de parfaire leur compréhension des formes techniques et de l'esprit de l'aïkido.

6 - AIKIDO OFFICIEL, ENSEIGNEMENT SUPERIEUR, Moriteru Ueshiba, 18 x 25,5, 208 pages, ill. nb, 27 €

Dans ce second volet, Moriteru présente une grande variété de techniques et d'applications. Fondé sur une compréhension exhaustive des principes enseignés dans le premier volume, les techniques de base sont déclinées en un grand nombre d'applications sur des attaques à mains-nues, aux armes, contre un ou plusieurs adversaires. Guide indispensable pour tous les pratiquants d'aïkido qui souhaitent approfondir leur connaissance des techniques.

AUTRES OUVRAGES

7 - MON MEMENTO D'AIKIDO, Olivier Gaurin, 224 pages, 17 x 24 cm, 22.00 €

Présenté de façon agréable, ce livre devrait combler les pratiquants d'aïkido les plus exigeants comme les débutants. Nouvel ouvrage de référence de cet art, on comprend à travers lui tant sa richesse que son caractère paradoxal, universel et pacifique.

8 - PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO, John Stevens, 128 pages, 14 x 21 cm, illustrations n/b, 11.95 €

La philosophie développée ici est fondée sur les enseignements de Morihei Ueshiba, les conseils et les recommandations de Rinjiro Shirata (maître de l'auteur et un des proches disciples de Morihei), les écrits de Kisshomaru Ueshiba et sur les réflexions personnelles de l'auteur résultant de nombreuses années d'entraînement et d'étude à travers le monde. Alors que L'esprit de l'aïkido est écrit dans une perspective japonaise traditionnelle, la philosophie de l'aïkido situe les enseignements de l'aïkido dans le contexte de l'émergence d'une culture globale. Les anciennes notions " d'Orient " et " d'Occident " y sont transcendées. La pertinence de l'application des intuitions de l'aïkido à la vie quotidienne, dans le monde actuel, est le sujet du présent ouvrage où l'auteur fait largement référence aux enseignements des nombreuses traditions pour mettre l'accent sur l'aspect universel des idéaux de l'aïkido.

9 - COMPRENDRE L'AIKIDO, Olivier Gaurin, 352 pages, 15,5 x 24 cm, 22.00 €

Qu'est ce que l'aïkido ? Pourquoi l'Aïkido ? Comment décrire cet art avec justesse, et surtout avec des mots imprégnés d'Occident alors que cet art est tout entier façonné par son pays de création, par sa langue, par sa culture ? Ce livre donne beaucoup de réponses à ces questions, et à bien d'autres concernant un art si sublime que Jigorô Kanô, le fondateur du judo lui-même, y voyait l'art martial suprême. Dans un grand survol du concept aikido et de ses détails, Olivier Gaurin décrit avec minutie la trame de fonctionnement de cet art. N'étant pas un ouvrage purement technique, pas plus que mystique ou philosophique, ce livre contient à la fois les réponses aux doutes et organise le nécessaire pour répondre à tant de questions que se posent les pratiquants occidentaux. Sa richesse est le reflet d'une expérience riche, humble, mais ouverte et sincère, d'un amoureux de la vérité. Un immense panorama y est livré, un panorama d'altruisme aussi pragmatique que raisonnable. Ce livre, en cela, se place dans la droite ligne des trésors de la connaissance.

10 - VIVRE L'AIKIDO, Gaku Homma, 14 x 21 cm, 176 pages, 14 €

Ce livre est écrit principalement pour ceux qui abordent la pratique de l'aïkido, mais devrait intéresser également les pratiquants avertis. Il suit la progression de la session de cours destinée aux débutants telle qu'elle est enseignée au Nippon Kan.

11 - LE SABRE ET LE DIVIN - KATORI SHINTO RYU, Risuke Otake, 448 p., 19 x 26,5 relié façon cuir, 2427 photos, 59.95 €

L'école Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu est renommée pour l'excellence de sa technique dans le domaine des armes et pour son haut niveau culturel. Cette école qui est au fondement et à l'origine des arts martiaux japonais est connue dans le monde entier et a su entretenir à la fois un art de combat fort remarquable et une civilisation raffinée et profonde. Risuke OTAKE est le plus éminent expert de cette école et sa technique est reconnue par tous comme la plus pure en matière d'escrime japonaise.

12 - UESHIBA L'INVINCIBLE, John Stevens, 15,5 x 22,5, 256 pages, 18.95 €

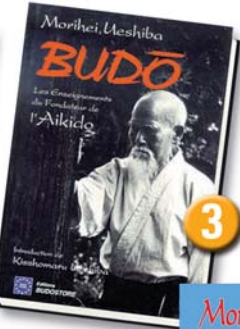
Ce livre est la biographie abondamment illustrée de clichés en grande partie inédits de Morihei Ueshiba, sans nul doute un des plus grands maîtres d'arts martiaux. Cet ouvrage présente les trois dimensions de la vie du Fondateur : les composantes externes (lieux, dates et maîtres) les composantes internes (objet et nature de sa quête) et enfin les composantes personnelles (expériences mystiques et accomplissement spirituel). Ce livre d'une grande richesse iconographique et fort rigoureusement documenté est un parfait complément pour les pratiquants d'Aïkido qui pourront ainsi envisager leur art sous un jour nouveau et avec plus d'acuité.



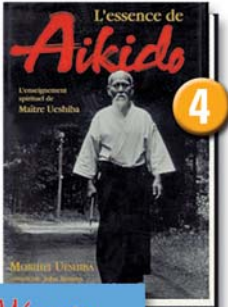
1



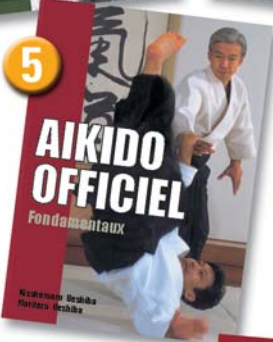
2



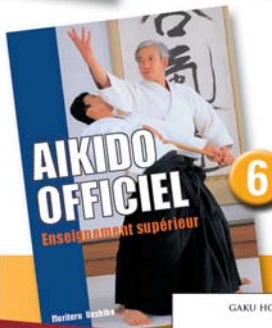
3



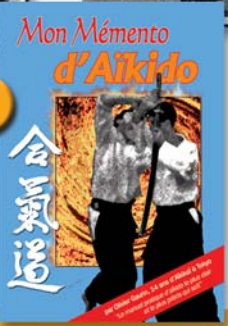
4



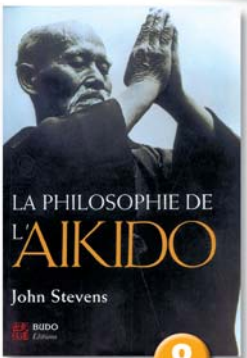
5



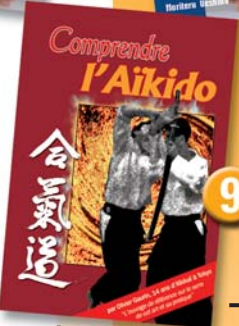
6



7



8



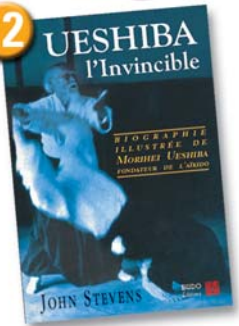
9



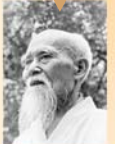
10



11



12



BON DE COMMANDE à retourner à :

BUDO Editions - Les Editions de l'Éveil - 77123 Noisy sur Ecole

Je commande 2 LIVRES au moins : CADEAU Je reçois un poster Maître Ueshiba	<table border="0"> <tr><td>☐ 1. L'ESPRIT DE L'AIKIDO</td><td style="text-align: right;">14,95 €</td></tr> <tr><td>☐ 2. LA PRATIQUE DE L'AIKIDO</td><td style="text-align: right;">29,95 €</td></tr> <tr><td>☐ 3. BUDŌ DE MORIHEI UESHIBA</td><td style="text-align: right;">36,50 €</td></tr> <tr><td>☐ 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO</td><td style="text-align: right;">39,95 €</td></tr> <tr><td>☐ 5. AIKIDO OFFICIEL fondamentaux</td><td style="text-align: right;">27,00 €</td></tr> <tr><td>☐ 6. AIKIDO OFFICIEL ens. supérieur</td><td style="text-align: right;">27,00 €</td></tr> <tr><td>☐ 7. MON MEMENTO D'AIKIDO</td><td style="text-align: right;">22,00 €</td></tr> <tr><td>☐ 8. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO</td><td style="text-align: right;">11,95 €</td></tr> <tr><td>☐ 9. COMPRENDRE L'AIKIDO</td><td style="text-align: right;">22,00 €</td></tr> <tr><td>☐ 10. VIVRE L'AIKIDO</td><td style="text-align: right;">14,00 €</td></tr> <tr><td>☐ 11. LE SABRE ET LE DIVIN</td><td style="text-align: right;">59,95 €</td></tr> <tr><td>☐ 12. UESHIBA L'INVINCIBLE</td><td style="text-align: right;">18,95 €</td></tr> </table>	☐ 1. L'ESPRIT DE L'AIKIDO	14,95 €	☐ 2. LA PRATIQUE DE L'AIKIDO	29,95 €	☐ 3. BUDŌ DE MORIHEI UESHIBA	36,50 €	☐ 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO	39,95 €	☐ 5. AIKIDO OFFICIEL fondamentaux	27,00 €	☐ 6. AIKIDO OFFICIEL ens. supérieur	27,00 €	☐ 7. MON MEMENTO D'AIKIDO	22,00 €	☐ 8. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO	11,95 €	☐ 9. COMPRENDRE L'AIKIDO	22,00 €	☐ 10. VIVRE L'AIKIDO	14,00 €	☐ 11. LE SABRE ET LE DIVIN	59,95 €	☐ 12. UESHIBA L'INVINCIBLE	18,95 €
☐ 1. L'ESPRIT DE L'AIKIDO	14,95 €																								
☐ 2. LA PRATIQUE DE L'AIKIDO	29,95 €																								
☐ 3. BUDŌ DE MORIHEI UESHIBA	36,50 €																								
☐ 4. L'ESSENCE DE L'AIKIDO	39,95 €																								
☐ 5. AIKIDO OFFICIEL fondamentaux	27,00 €																								
☐ 6. AIKIDO OFFICIEL ens. supérieur	27,00 €																								
☐ 7. MON MEMENTO D'AIKIDO	22,00 €																								
☐ 8. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO	11,95 €																								
☐ 9. COMPRENDRE L'AIKIDO	22,00 €																								
☐ 10. VIVRE L'AIKIDO	14,00 €																								
☐ 11. LE SABRE ET LE DIVIN	59,95 €																								
☐ 12. UESHIBA L'INVINCIBLE	18,95 €																								

☐ Chèque joint à ma commande
☐ Mandat (4308606H La Source)

CALCUL ET REPORT

Nbre d'ouvrages :

Montant Cde :€

Frais de port : **4 €**

(France et Europe ;
autres : nous consulter)

Votre règlement :€



WWW.FFAB-AIKIDO.FR

E-MAIL : FFAB.AIKIDO@WANADOO.FR

**Siège FFAB : Place des Allées - 83149 BRAS
Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76**

Agrément Ministère Jeunesse et Sports n° 06 S 83 / Arrêté du 7 octobre 1985
Agrément Ministère Jeunesse, Sports et Vie Associative / Arrêté du 3 décembre 2004
Reconnaissance du Hombu dojo de l'Aïkikai de Tokyo