



## *AIDE-MEMOIRE de l'Aikidoka FAA*



*Stage de l'Amitié 2013 à Jodoigne (BE)*



Bonjour,

Voici quelques conseils, réunis par Eric SAVALLI, élève de Daniel TOUTAIN, pour vous aider dans votre pratique de l'Aïkido d'Iwama.  
Christian

### Point 1 - Maîtriser son *hanmi*

Le *hanmi*, position correcte des pieds, est caractéristique de l'Aïkido. SAITO Morihiro Sensei relatait que le fondateur était très pointilleux à ce sujet. Une position correcte des pieds donnera une position correcte des hanches (le corps doit être sans tension). Cette position correcte des hanches entraînant une position correcte de l'ensemble du corps...

Il existe différents types de *hanmi* (*Ken no hanmi*, *Jo no hanmi*, *Hitoemi*). Le *hanmi* permet d'être en bonne condition pour appréhender les techniques, que ce soit sur initiative ou non. Il doit être également présent durant l'exécution proprement dite des techniques.



UESHIBA Morihei O-Sensei - Démonstration d'Aïkido - Riposte contre plusieurs attaquants.

Le *hanmi* permet de se déplacer dans toutes les directions, et ainsi de faire face à des attaques de toutes parts.

## Les 10 points clé de l'Aikido

---

Dimanche, 14 Mars 2010 11:59

Lors des stages qu'il dirige, Daniel TOUTAIN Sensei fait référence à 6 points fondamentaux en Aikido (ces 6 principes sont illustrés dans la série de 14 DVD qui est actuellement en préparation). Cette liste a été complétée de 4 autres points clé fondamentaux.

Chacun de ces points doit être considéré avec autant d'importance.

Tout pratiquant d'Aikido devrait avoir assimilé ces principes de base, afin de les appliquer lors de l'exécution des techniques d'Aikido.

Il faut aussi avoir à l'esprit qu'il y a une forte interconnexion entre ces principes : pour correctement en appliquer un, il faut aussi appliquer les autres. En relisant ces principes plusieurs fois, vous vous en apercevrez par vous même.

Ces dix points fondamentaux sont les suivants :

1. Maîtriser son hanmi
2. Avoir du kokyū
3. Faire l'awase
4. Utiliser des mouvements en cercle et spirale
5. Exploiter l'effet de levier
6. Placer les atemi
7. Pousser du kiai
8. Penser Bukiwaza / Taijutsu
9. Penser Un / Plusieurs
10. Avoir l'esprit Budo

Plus ils sont assimilés, plus on comprend qu'ils ne sont que l'application de principes simples et de bon sens. Cependant, pour intégrer ces points, il est indispensable de vous référez aux explications d'un instructeur compétent... et avoir une pratique régulière.

Rien n'est acquis et profondément assimilé sans un travail soutenu dans le temps.

“ *L'Aikido, ce n'est que l'application de principes de bon sens.*  
D. TOUTAIN

**Daniel TOUTAIN est le chef de file de l'Aikido d'Iwama en Europe FAA. Son dernier professeur était SAITO Sensei, l'élève permanent du fondateur de l'Aikido, O'Sensei Morihei UESHIBA.**

**Franck Brady, élève de Daniel TOUTAIN, est le professeur de notre Dojo, à Noidans.**

## Point 2 - Avoir du *kokyu*

Le *kokyu* est une notion difficile à comprendre et à assimiler. Elle reste cependant indispensable à la réalisation de toute technique. **Avoir du *kokyu*, c'est utiliser et transmettre l'appui du sol à travers le corps.** Pour cela, il faut un positionnement correct de tout le corps... trop de relâchement, et le corps n'a plus de puissance ; trop de tensions, et le corps devient rigide, facile à déséquilibrer et incapable de faire circuler efficacement les jeux de force en présence. Il y a là une similitude frappante avec la méditation, où le corps ne doit également être ni trop tendu, ni trop relâché.

Il est également indispensable de mettre en jeu le souffle : une **expiration calme et puissante** est indissociable d'un bon *kokyu* (voir aussi le point concernant le *kiari*).



UESHIBA Morihei O-Sensei - Démonstration d'Aikido - Koryu Nage



**Vous verrez, en regardant bien, parmi les UCHI DESHI ou élèves internes, des pratiquants de votre club des Arts martiaux de Noidans les Vesoul !**  
**Stage Daniel TOUTAIN dans son dernier Dojo de Rennes.**

### Point 3 - Faire l'awase

"Awase" est un terme qui signifie "**adaptation**", "**synchronisation**". Cette notion doit intervenir à plusieurs niveaux lors de l'exécution de techniques...

1. d'un point de vue du **timing**
2. d'un point de vue des **forces** mises en jeu

Le mouvement doit en effet être exécuté avec le même timing que l'opposant. Si on réagit trop tard ou trop tôt on ne réalise pas l'awase.

Parallèlement, il faut adapter la puissance et le kokyū que l'on met dans la technique, à ceux engagés par son ou ses partenaires/adversaires. Ainsi, il faudra être d'autant plus relâché que votre adversaire vous saisit fermement ; et inversement.



Instruction de SAITO Morihiro Sensei - Aiki Dojo d'Iwama 2 (Photo 2001- E. Savalli)

S'il était stipulé au dojo d'Iwama que l'emploi de la force pour bloquer une technique était à proscrire, c'était parce que, chaque technique d'Aïkido s'applique à une situation donnée d'attaque, si la situation change, il faut appliquer une autre technique... et l'Aïkido propose suffisamment de techniques pour répondre à tous les types de situations.

L'awase passe aussi par l'**harmonisation du regard**... pour bien diriger son kokyū, il est important de diriger le regard correctement, en adéquation avec celui de son adversaire.

## Point 4 - Utiliser des mouvements en cercle et spirale

Le cercle et la spirale sont utilisés dans toutes les techniques d'Aikido. **Avoir un mouvement en courbure, est la meilleure façon de réaliser l'awase avec le mouvement de l'adversaire.** Pour faire circuler l'énergie et transmettre les appuis au sol, des lignes courbes sont indispensables. C'est un principe physique grâce auquel par exemple la colonne vertébrale est capable de supporter des pressions bien plus grandes que si elle était rectiligne.



SAITO H. Sensei (uke: F. Rousseau) 11/2005 Rennes

Lors de ses cours, SAITO Hitohira Sensei dessine souvent

## Point 5 - Exploiter l'effet de levier

L'effet de levier permet de **minimiser l'effort à fournir et amplifier ce dernier.** Le fondateur de l'Aikido a su mettre à profit cette loi de la physique dans son savant art.

Daniel TOUTAIN Sensei aime plaisanter à ce sujet, disant qu'il apprécie en Aikido l'obtention d'un maximum d'effet avec un minimum d'effort.



Daniel TOUTAIN Sensei - Stage d'été à Lannion en 2002 (uke: Tom Grundmann)

Le principe du levier est très visible en bukidori, mais il est présent dans **toutes** les techniques d'Aikido.

## Point 6 - Placer les *atemi*

Le fondateur disait que les *atemi* (coup de poing ou pieds) comptaient pour 99% en Aikido.

L'*atemi* permet de **provoquer une réaction de l'adversaire** mais aussi d'assurer que la technique est réalisée à la **distance correcte de l'adversaire**. Dans bien des cas, les erreurs de placement qui rendent si souvent complètement inefficace les techniques, pourraient être évitées pour peu que l'exécutant porte attention aux *atemi*.



Stage d'été à Auray en 2004 - Sankyo omote - D. Toutain Sensei (uke : JJ. Delgay)

L'*atemi* est nécessaire à la réalisation de sankyo omote.

La notion d'*atemi* doit être présente à l'esprit à tout moment... et ce, quel que soit son rôle : tant pour celui qui "réagit à l'attaque" que pour celui qui la provoque. Trop souvent, la personne qui saisit s'approche trop de l'autre et, oubliant qu'il pratique un budo, se met en position de recevoir un *atemi*...

Correctement placé dans le temps et la forme, l'*atemi*, participe à la **réalisation des techniques avec tout le corps**.

## Point 7 - Pousser du *kiai*

Le *kiai* fait **partie intégrante des arts martiaux traditionnels**, et l'Aikido n'échappe pas à cette règle.

Le *kiai* est cependant peu pratiqué dans les dojo, essentiellement parce qu'après la guerre, les américains qui occupaient le Japon interdisait la pratique des arts martiaux. L'utilisation du *kiai* attirait l'attention sur le nom respect de l'interdit. En revanche, les pratiquants d'arts martiaux étaient beaucoup plus tranquilles en campagne, c'est l'une des raisons qui poussa UESHIBA O'Sensei à s'installer à Iwama.

Dans toutes les vidéos sonores, on peut entendre le fondateur pousser des *kiai* forts. À Iwama, son *kiai* était bien connu des villageois et participait grandement à la crainte que le fondateur inspirait auprès d'eux.

“ *Le kiai est l'expression de l'essence même du Budo.*  
SAITO H. Sensei.



## Point 8 - Penser Bukiwaza / Taijutsu

SAITO Morihiro Sensei insistait beaucoup sur le fait qu'il faut **penser Bukiwaza (technique d'armes) en pratiquant Taijutsu (technique à mains nues) et inversement**. Techniques d'armes et techniques à mains nues ne font qu'un, c'est d'ailleurs là l'expression de tout le génie du fondateur de l'Aikido qui a su voir les points fondamentaux d'unification et les mettre en pratique dans toutes les situations de conflits.

Plus on progresse dans la pratique, et plus on en prend conscience.



Daniel TOUTAIN Sensei (uke: Thomas Leborgne) - Aiki Dojo de Rennes - 12/2004

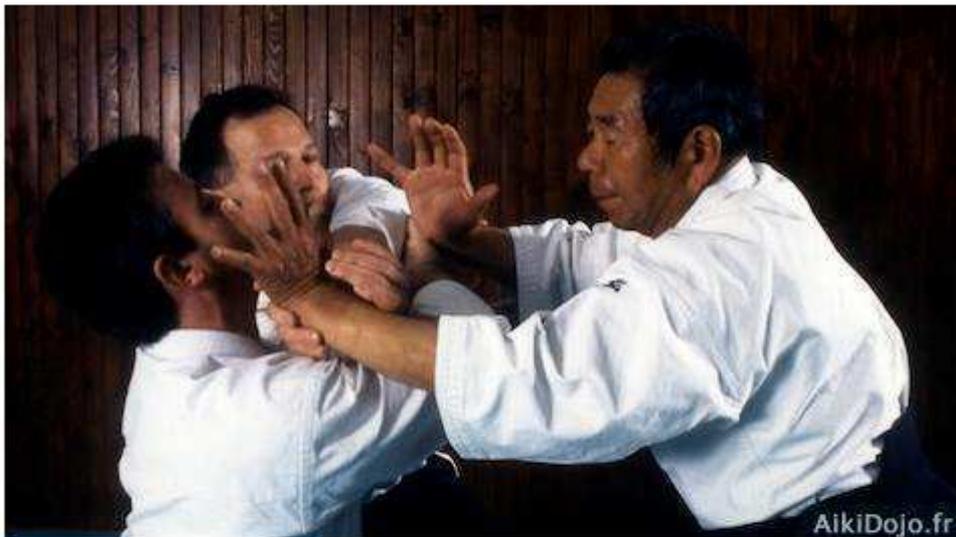
Le travail des armes permet d'obtenir  
les bonnes formes de corps...

## Point 9 - Penser Un / Plusieurs

**Il faut appréhender ses adversaires multiples dans leur ensemble, comme un adversaire unique.** Inversement, lorsqu'on a qu'un seul adversaire, il faut se référer aux mouvements à réaliser contre plusieurs.

La meilleure façon de ne pas s'opposer à la force d'une attaque (c'est à dire de faire l'*awase* avec elle), c'est d'en imaginer plusieurs en même temps à contrôler.

L'emploi de ce principe permet d'avoir les bons dégagements, sortir des lignes d'attaques, et une distance correcte par rapport à ses opposants.



SAITO Morihiro Sensei à l'Aiki Dojo de Rennes © 1998 D. Toutain.

Dans cette technique "ninin dori", on voit clairement les deux adversaires ne faire plus qu'un.

De même, pour être efficaces, les techniques doivent être réalisées avec **tout le corps** et non seulement avec les bras. Un aikidoka doit considérer son propre corps dans son ensemble. Chaque partie de corps: bras, hanches, pieds... doit contribuer, de concert, à la réalisation de la technique. Avant d'apprendre à "faire l'*awase* avec un adversaire", il faut apprendre à "faire l'*awase* avec les propres parties de son corps"... le travail des *suburi* est là pour ça.

## Point 10 - Avoir l'Esprit Budo

Enfin, et ce n'est pas le moindre, il faut **garder l'esprit Budo** durant la pratique. SAITO Hitohira Sensei explique qu'il faut réaliser chaque technique comme si c'était une question de vie ou de mort. Par exemple pour la pratique des *suburi*, il est important de visualiser un adversaire imaginaire pour chacun des suburi.



SAITO Hitohiro Sensei et Tristao DA CUNHA Sensei - Stage à Rennes 10/2003

En France, on utilise la maxime "mettre du cœur à l'ouvrage", pour signifier qu'il faut travailler avec énergie et enthousiasme, sans acharnement. Avoir l'esprit Budo, c'est **mettre du cœur à l'ouvrage lors de la pratique**, et c'est aussi garder en mémoire que l'adversaire peut à tout moment changer d'intention et donc de forme d'attaque : il faut rester vigilant.

De même que le tableau exprime le ressenti du peintre, le morceau joué celui du musicien, les techniques que nous réalisons sont l'expression de ce que nous sommes au fond de nous-même.

*Eric Savalli*

**Le HANMI (ici à gauche)**



# Lexique et Terminologie

PAR AIKI DOJO, LE LUNDI 12 OCTOBRE 2009



Voici un lexique des termes les plus usités. La liste des mots présentés ici n'est donc pas exhaustive, loin s'en faut. Le but premier est de permettre de mémoriser plus facilement ces termes en les voyant écrits.

Les termes sont classés par groupe et non forcément par ordre alphabétique.



## Termes généraux

	Kanji	
Aikido	合気道	Voix (Do) de l'Aiki
Aiki	合気	Ai (Harmonie) Ki (Energie)
Budo	武道	Voix (Do) du guerrier (Bu)
Koshukai		Stage
Sensei	先生	Maître, Enseignant

Notre site : <http://www.aikido-franchemonte.fr/index.php>

Le site des Arts Martiaux de Noidans : <http://www.artsmartiaux-noidans.net/>

Le site FAA officiel Belgique : <http://www.fundamentalaikidoassociation.com/>

Le site de FAA France : <http://www.fundamental-aikido.com/>

Le site des stages d'Aïkido : <http://www.stages-aikido.fr/>

Deshi	弟子	Elève
Uchi Deshi	内弟子	Elève interne (vivant au dojo)
Soto Deschi	外弟子	Elève externe
Sempai	先輩	Elève plus ancien
Kohai	後輩	Elève plus débutant
Aikido-ka	合気道家	Expert ( <i>Ka</i> ) en Aikido
Budo-ka	武道家	Expert en <i>Budo</i>
Tori	取り	Celui qui « exécute » la technique
Uke	受け	Celui qui « subit » la technique

## Salutation

<b>Onegaï shimasu</b>	Je vous en prie (Avant la pratique)
<b>Dômo arigatô gozaimashita</b>	merci (forme polie - Après la pratique)

## Position

Mae		Devant
Ushiro		Derrière
Migi		Droit
Hidari		Gauche
Uchi	内	Intérieur / Interne
Soto	外	Extérieur
Omote		Devant, Positif
Ura		Derrière, Négatif
Gedan		En bas
Chudan		Au milieu
Jodan		En haut

Seiza	正座	Littéralement « <i>assise correcte</i> »
Kamae		Garde
Jo no Kamae		Garde au <i>Jo</i>
Ken no Kamae		Garde au <i>Ken</i>
Hanmi		Moitié (position des pieds – cf. <b>Le hanmi</b> )

## Matériel

- Tabi		Chaussures d'intérieur
- Zori		Savates
- Keikogi		Tenue d'entraînement <b>Keikogi</b>
- Obi	稽古着	Ceinture (cf. Matériel – <b>Obi</b> )
- Hakama		Surpantalon (cf. Matériel – <b>Hakama</b> )
- Ken		Sabre
- Bokken	袴	Sabre en bois
- Jo		Bâton
- Tanto		Poignard

## Techniques

Waza, Jutsu	Technique
Tachi Waza	Technique debout
Suwaru Waza	Technique à genoux
Ushiro Waza	Technique arrière
Hanmi handachi Waza	Technique à genoux pour <i>tori</i> , debout pour <i>uke</i>
Jyu Waza	Technique libre
Sutemi	Attaque « sacrifice »
Kokyu	Souffle / Respiration / Énergie
Buki waza	Technique aux armes
Tai jutsu	Technique ( <i>jutsu</i> ) au corps ( <i>tai</i> ) à corps

Tai jutsu		Technique ( <i>jutsu</i> ) au corps ( <i>tai</i> ) à corps
Kihon Ki no nagare		Base Fluide (littéralement: Fluidité des énergies)
Nage Ukemi	投げ 受け 身	Projection Chute
Yokotobi		Déplacement de côté

## Formes d'attaques

- Katatedori	Saisie du poignet
- Katatedori menuchi	Saisie du poignet et frappe de l'autre main
- Ryotodori	Saisie des deux poignets
- Ushiro Ryotodori- Kosadori	Saisie arrière des deux poignets Saisie du poignet opposé
- Sodeguchidori	Saisie du revers de la manche
- Sodedori	Saisie du keikogi au niveau du coude
- Ryo Sodedori	Saisie des deux coudes
- Ushiro Ryo Sodedori	Saisie arrière des deux coudes
- Katadori	Saisie de l'épaule
- Katadori menuchi	Saisie de l'épaule et frappe de l'autre main
- Ryo Katadori	Saisie des deux épaules
- Ushiro Ryo Katadori	Saisie arrière des deux épaules
- Munadori	Saisie du keikogi au niveau de la poitrine
- Eridori	Saisie du revers du col
- Ushiro Eridori	Saisie arrière du revers du col
- Morotodori	Saisie de l'avant-bras à deux mains Coup de poing
- Atemi	Piqué
- Tsuki	Coupe droite
- Shomen uchi	Frappe latérale (généralement au niveau de la
- Yokomen uchi	tempe)

## Grades

- Gokyu	5eme Kyu	- Shodan	1er dan
-		- Nidan	2eme dan
Yonkyu	4eme Kyu	- Sandan	3eme dan
-		- Yondan	4eme 初段
Sankyu	3eme Kyu	- Godan	5eme 二段
- Nikyu	2eme Kyu		 三段
- Ikkyu	1er Kyu		 余談
			
		- Yudansha	有段者 Personne ayant le grade 1er dan ou au delà

## Ken

### Suburis

- 1. Ichi no suburi
- 2. Ni no suburi
- 3. San no suburi
- 4. Yon no suburi
- 5. Go no suburi
- 6. Roku no suburi
- 7. Sichi no suburi
- Happo Giri
- Happo Giri (henka)

### Exercices de base avec partenaire

- 1. Ichi no awase ou Migi no awase
- 2. Ni no awase ou Hidari no awase
- 5. Go no awase
- 6. Roku no awase
- 7. Sichi no awase

## Jo

### Suburis

- 1. Choku Tsuki
- 2. Gaeshi Tsuki
- 3. Ushiro Tsuki
- 4. Tsuki Gedan-gaeshi
- 5. Tsuki Jodan-gaeshi Uchi
- 5b. Tsuki Aïa-gaeshi
- 6. Shomen Uchikomi
- 7. Renzoku Uchikomi
- 8. Men-uchi Gedan-gaeshi
- 9. Men-uchi Ushiro-tsuki
- 10. Gyaku Yokomen Ushiro-tsuki
- 11. Katate Gedan-Gaeshi
- 12. Katate Toma Uchi
- 13. Katate Hachi-no-ji-gaeshi
- 14. Hasso-gaeshi-uchi
- 15. Hasso-gaeshi-tsuki
- 15b. Hasso-gaeshi-sugumodochi
- 16. Hasso-gaeshi ushiro-tsuki
- 17. Hasso-gaeshi ushiro-uchi
- 18. Hasso-gaeshi ushiro-barai
- 19. Hidari Nagare gaeshi uchi
- 19b. Hidari Nagare gaeshi tsuki
- 20. Migi Nagare gaeshi tsuki

### Roku No Jo

(Les « 6 mouvements du Jo »)

- 1. Ichi
- 2. Ni
- 3. San
- 4. Shi
- 5. Go
- 6. Roku

### San Jyu ichi no Kata

(Le Kata 31)

- 1 Ichi
- 2 Ni
- 3 San
- 4 Shi
- 5 Go
- 6 Roku
- 7 Sichi
- 8 Hachi
- 9 Kyu
- 10 Jyu
- 11 Jyu Ichi
- 12 Jyu Ni
- 13 Jyu San
- 14 Jyu Shi
- 15 Jyu Go
- 16 Jyu Roku
- 17 Jyu Sichi
- 18 Jyu Hachi
- 19 Jyu Kyu
- 20 Ni Jyu
- 21 Ni Jyu Ichi
- 22 Ni Jyu Ni
- 23 Ni Jyu San
- 24 Ni Jyu Shi
- 25 Ni Jyu Go
- 26 Ni Jyu Roku
- 27 Ni Jyu Sichi
- 28 Ni Jyu Hachi
- 29 Ni Jyu Kyu
- 30 San Jyu
- 31 San Jyu ichi

Site Aikido FAA de Noidans : <http://www.aikido-franche-comte.fr/index.php>

Site Arts Martiaux de Noidans-lès-Vesoul : <http://www.artsmartiaux-noidans.net/>

# Grades "Kyu"

## Examen aux grades

### Connaissance minimale

		Omote - Ura - Tachiwaza - Suwariwaza				
Niveaux KYU	Forme d'attaque	Technique	O	U	T	S
5 <sup>ème</sup>	Shomenuchi	Ikkyo	◆	◆	◆	◆
	Katatedori	Ikkyo	◆	◆	◆	
	Katatedori	Shihonage	◆	◆	◆	
	Bukiwaza : Suburi ken 1 à 7 Roku no jo					
4 <sup>ème</sup>	Shomenuchi	Nikyo	◆	◆	◆	◆
	Katatedori	Nikyo	◆	◆	◆	
	Bukiwaza : Jo kata 31					
3 <sup>ème</sup>	Tai no henko kihon ki no nagare Morotedori kokyu ho					
	Shomenuchi	Sankyo	◆	◆	◆	◆
	Shomenuchi	Kotegaeshi			◆	
	Tsuki	Kotegaeshi			◆	
	Ryotedori	Shihonage	◆	◆		
	Yokomenuchi	Shihonage			◆	
	Katatedori	Kaiten nage			◆	
	Shomenuchi	Iriminage			◆	
	Suwariwaza kokyu ho					
	Bukiwaza : Go no awase Sichi no awase					
2 <sup>ème</sup>	Shomenuchi	Yonkyo	◆	◆	◆	◆
	Katatedori	Yonkyo	◆	◆	◆	
	Bukiwaza : Jo suburi 1 à 13					
1 <sup>er</sup>	Yokomenuchi	Ikkyo à Yonkyo	◆	◆		◆
	Yokomenuchi	Gokyo		◆		◆
	2 formes d'attaque	Shihonage			◆	
	2 formes d'attaque	Kotegaeshi			◆	
	2 formes d'attaque	Kokyunage			◆	
	2 formes d'attaque	Iriminage			◆	
	2 formes d'attaque	Koshinage			◆	
	2 formes d'attaque	Ushiwaza			◆	
	2 formes d'attaque	Tachi dori			◆	
	2 formes d'attaque	Jo dori			◆	
	2 formes d'attaque	Tanken dori			◆	
	Nini dori (2 attaquants) Jiyuwaza (technique libre)					
Bukiwaza : Jo suburi 1 à 20						

© Iwama Ryu France - Daniel Toutain

Programme établi selon les directives de SAITO Sensei lui-même,  
suite à la demande de Daniel Toutain à Iwama en Novembre 1999.

Professeur : Franck BRADY

06 82 19 85 53

<mailto:christian@albares.ch>