



**LA PROGRESSION TECHNIQUE  
PAR KYU  
(du 5<sup>ème</sup> kyu au 1<sup>er</sup> kyu)**

*"Nourrissez la paix dans votre propre vie et appliquez alors l'Art à  
tout ce que vous rencontrez" O Sensei.*

**Stéphane ADAM**

**Janvier 2013**

## **Sommaire**

- **Préambule**

- **Les vecteurs de la progression technique :**

1. **Etiquette et comportement comme vecteurs de Socialisation**

2. **La pédagogie comme vecteur de structuration**

3. **l'évaluation comme vecteur d'acquisition**

- **Progression technique :**

- **5<sup>ème</sup>** kyu
- **4<sup>ème</sup>** kyu
- **3<sup>ème</sup>** kyu
- **2<sup>ème</sup>** kyu
- **1<sup>er</sup>** kyu

- **Conclusion**

- **Annexes**

## **Préambule :**

L'idée même de progression technique ou pédagogique est extrêmement difficile à manier en Aïkido puisque toute la pratique n'est que répétition et aller-retour incessant entre des «bases» et des «variations».

Il faut bien pourtant aborder les différentes techniques et formes de travail dans un certain ordre, obéissant à une certaine logique. Le présent document propose ici, à titre d'exemple, une possibilité de progression logique. Il y aurait, bien sûr, d'autres combinaisons possibles et il ne faut surtout pas comprendre, ni tenter d'appliquer, cette progression de façon rigide.

Dans cet esprit, elle peut servir de base à l'évaluation des grades Kyu, aidant ainsi professeurs et pratiquants à situer les différents niveaux.

Ces grades Kyu sont attribués, au sein du club, par le professeur, dans les premiers mois et années de pratique, avant l'obtention de la ceinture noire.

## **1. Les vecteurs de la progression technique :**

Au travers de sa pratique martiale, l'Aïkido a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun. Dans cette perspective, c'est à la valorisation mutuelle qu'il convient de s'employer et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre, et c'est la raison pour laquelle la compétition, qui glorifie le vainqueur, n'a pas sa place dans notre discipline.

L'objectif de l'Aïkido est extrêmement vaste et ambitieux. Il ne faut donc surtout pas tenter de le réduire à un ensemble de techniques ou de «trucs» pour apprendre à se défendre à court terme (même si cet aspect est également pris en compte). Il convient au contraire de bien le considérer comme un engagement sur une voie («DO» en japonais) qui suppose une recherche permanente et un souci constant de perfectionnement tant sur le plan technique, physique que mental ou relationnel. A ce titre, dans le cadre de la pratique, les rôles de Uke (celui qui attaque et qui est immobilisé ou projeté) et de Tori (qui est attaqué et applique la technique) sont d'égale importance et doivent être abordés avec le même sérieux car ils constituent les deux faces indissociables de la situation qui nous sert de cadre d'étude. Dans cette même logique et conformément à l'objectif de la discipline, chacun doit s'efforcer de pratiquer avec le plus de partenaires possibles représentant des types humains différents de par l'âge, le gabarit, le sexe ou le niveau technique. La tentation est souvent grande de ne travailler que par affinité, mais ce serait là limiter considérablement la portée de l'expérience que vous pouvez vivre dans le Dojo.

### **1.1) Etiquette et comportement comme vecteurs de socialisation :**

En entrant dans un dojo, vous pénétrez dans un monde différent, un monde de Recherches incessantes.

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.

### **Règles du Dojo :**

Le dojo fonctionne suivant des règles traditionnelles.

1. 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.

### **Règles du pratiquant :**

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 pas utiliser une technique d'Aïkido pour blesser ou manifester son ego.
3. 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.
4. Les règlements de conflits personnels sur le tapis sont interdits. L'Aïkido n'est pas du combat de rue.
5. Vous êtes sur le tapis pour transcender et purifier vos réactions agressives.
6. Il n'y aura pas d'esprit de compétition sur le tatami. Le but de l'Aïkido n'est pas de vaincre un adversaire. Toute forme d'insolence sera proscrite: nous devons tous être conscients de nos limites.
7. Chacun a des possibilités physiques et des raisons différentes pour pratiquer l'Aïkido. Elles doivent être respectées.
8. L'Aïkido véritable est l'application correcte et souple de la technique appropriée dans n'importe quelle circonstance.

9. Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure. Il faut protéger votre partenaire et vous protéger vous-même.
10. 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.
11. 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 le DOJO.

Le respect de l'étiquette permet d'éviter les situations confuses propices aux accidents, ainsi qu'une meilleure utilisation de l'espace du DOJO. Par sa codification, elle permet de transmettre les techniques d'une façon plus fiable et plus précise.

L'étiquette sert à créer un environnement adéquat pour un travail intense et sérieux.

Elle ne doit en aucun cas devenir un élément prédominant.

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette (cf annexes 2 et 3) à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous corrige un détail, car chacun est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis.

L'Aïkido n'est pas une religion mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit.

### **1.2) la pédagogie comme vecteur de structuration :**

Les grades Kyu marquent les premières étapes de la progression dans l'étude de l'Aïkido. Plusieurs compétences corporelles comme techniques doivent y être acquises afin de permettre d'établir une base solide sur laquelle sera construite la pratique.

Pour ce faire, l'enseignant pourra faire appel à la pédagogie par objectif. La pédagogie par objectif, développée dans un souci de rationalisation et d'accroissement de l'efficacité de l'enseignement, dans des domaines bien différents des arts martiaux : physique théorique, mathématiques, sports de compétition, et autres, permet de proposer une démarche de clarification dans la conduite et dans l'animation d'un cours ou d'un cycle de cours d'Aïkido.

Cette démarche a bien sûr ses limites. Tout n'est pas objectivable et de loin.

### **Comportement du débutant :**

Dès le début de la pratique, les notions et qualités fondamentales décrites ci-après entrent en jeu et permettent d'apprécier le niveau de chaque pratiquant.

La Progression technique par Kyu (5<sup>ème</sup> kyu au 1<sup>er</sup> kyu)

<b>Principes</b>	<b>Définition</b>	<b>Comportements observés (6<sup>ème</sup> kyu)</b>	<b>Comportements recherchés (1<sup>er</sup> kyu)</b>
<b>Shisei</b>	Posture, attitude, position, pose,	Tête en dehors de l'axe de la colonne vertébrale, épaules hautes, coudes écartés du corps, mains moites, dos rond, fesses vers l'arrière, genoux raides et bloqués, appuis non engagés, regard fixe, visage crispé, bouche ouverte.	tête dans l'axe de la colonne vertébrale, épaules détendues, coudes près du corps, dos droit, articulations des genoux souples, genoux orientés vers l'extérieur, regard et visage décontracté, bouche fermée.
<b>Kamae</b>	construction, garde, attendre avec intensité	Maintien inconditionnel de la station debout, réaction sur des appuis solides, distrait, attente avec inquiétude, perte du naturel	Garder détente et souplesse, attention constante, bannir l'attente avec inquiétude.
<b>Irimi</b>	Entrée, mettre son corps dans le corps de l'autre	Opposition ou pas d'entrée, pas d'écoute, pas de timing.	Entrée sans opposition, recherche du timing, de la coordination,
<b>Arukikata</b>	Marche	saccadée, perte du naturel	recherche du naturel et de la fluidité
<b>Tenkan</b>	Pivoter, changer de direction	Pas de travail de hanche, perte d'équilibre, recule, décentré, hésitant, mouvement saccadé	Equilibre, stabilité, travail de hanche, centrage, unité du corps, coordination, mouvement continu
<b>Taisabaki</b>	Déplacement/placement esquiver avec le corps	Déplacement trop "lourd", trop "long", échec dans la rencontre	Equilibre, positionnement, timing, précision
<b>Kokyu</b>	Respiration	Respiration bloquée, apnée, halètement, essoufflement,	Respiration abdominale, inspiration par le nez, coordination de la respiration avec le travail et le partenaire
<b>Kokyu Ryoku</b>	Coordination de la puissance	Epaule trop haute, respiration bloquée, raideurs articulaires et musculaires, déséquilibre du corps	fluidité du geste, stabilité, relâchement musculaire, respiration sans blocage
<b>Atemi</b>	Frappe	Méconnaissance, confusion, irréalisme, erreur de rythme	recherche de réalisme, spontanéité, précision, attitude correct
<b>Sokudo</b>	Vitesse	Confusion entre vitesse et précipitation	Utilisation à bon escient sans précipitation.
<b>Koryuko</b>	Efficacité	inexistante	Acquisition au fur et à mesure de l'expérience

## La Progression technique par Kyu (5<sup>ème</sup> kyu au 1<sup>er</sup> kyu)

Reigisaho	Etiquette	Méconnaissance	Acquisition au fur et à mesure de l'apprentissage
<b>Maaï</b>	<p>En fonction de la situation, de la distance, une forme technique sera possible et pertinente ou pas. Le jugement correct du Maaï va permettre de prendre le centre, de mettre en place les autres bases (Shiseï, Ki no Nagare, Kimusubi, Atemi, ....) autour desquelles les techniques d'aïkido seront construites.</p> <p>Le Maaï change constamment dans les relations d'attaque et de défense, il varie en fonction de l'environnement, de l'espace disponible, de la présence ou non d'une arme et le cas échéant de sa nature. C'est à la fois l'espace vital qu'il faut préserver et le vide disponible, où l'action va naître et s'épanouir.</p> <p>La perception du Maaï est affaire de sensation et d'état d'esprit.</p> <p>Le comportement du débutant devra donc se modifier afin d'affiner le jugement d'une situation sans passer par l'intellect. Le bon réflexe, la bonne réponse au bon moment, l'état d'esprit est un élément beaucoup plus difficile à canaliser : la peur et la confiance en soi dépendent de paramètres propres à une situation donnée qui sera ressentie de manière plus ou moins stressante, un excès ou une carence de l'un des deux sentiments va altérer le jugement.</p> <p>Maître UESHIBA : "Dire que je vais travailler Ikkyo ou Shihonage dénonce une véritable rupture avec le véritable sens de la pratique de l'aïkido où la technique doit naître du Maaï au moment de l'attaque et engendrer le déplacement adéquat ».</p>		
<b>Zanshin</b>	<p>Peut être traduit en français comme l'observation de l'adversaire ou de la situation après avoir exécuté une technique. La technique physique se termine quand on a exécuté la technique mais l'action, continue encore en conscience dans laquelle le Maaï correct peut être calculé pour la technique suivante si nécessaire.</p> <p>Cependant la signification de Zanshin n'est pas limitée à ce point de vue pratique.</p> <p>Dans un sens plus profond, Zanshin dénote la continuité et le flux du KI (énergie en conscience), la liaison entre une action et une autre, entre le Ying et le Yang, entre la vie et la mort.</p> <p>Cette notion indique l'attitude du pratiquant à conserver à tout moment sa vigilance envers l'adversaire. Même si l'on juge sa technique personnelle précise, puissante et valable, on doit demeurer physiquement et mentalement disponible, afin de pallier à une éventuelle réaction de celui-ci (kaeshi, sutemi...).</p> <p>Dans la pratique, cette attitude est globale car elle englobe les notions d'intention, de détermination, de cohérence entre les différents moments de la relation avec Aïte.</p>		

### « Stratégie » pédagogique :

Le cheminement du 5<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> kyu est donc relativement libre mais comporte des impératifs tels que :

- L'apprentissage des chutes avant et arrière seul et en situation dans les

techniques.

- Connaissance des différents déplacements irimi, tai no henka, tenkan, tai sabaki (à genoux et debout). J'ajouterai également un autre déplacement, le changement d'appui à 90°, que l'on retrouve en exécutant certains kokyu nage sur ryote dori, kata dori, etc...

- Principe omote et ura.

- Connaissance des formes d'attaque, saisies et frappes.

- Connaissance des formes suwari waza et hanmi handachi waza.

- Connaissance des 5 immobilisations : ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, gokyo

Connaissance des 5 projections de base : shiho nage, irimi nage, kaiten nage, kokyu nage et koshi nage.

- Initiation randori, tanto, jo et ken.

Tous ces éléments doivent permettre de travailler et développer chez l'élève les principes fondamentaux : attitude, placement, déséquilibre pour amener à la projection ou à l'immobilisation dans le respect de l'intégrité du partenaire. Ce qui permet d'étudier la philosophie de notre discipline : La résolution harmonieuse des conflits.

L'attitude, le placement, le déséquilibre doivent apparaître dans la pédagogie pour introduire petit à petit les critères d'évaluation qui seront plus tard utilisés pour les passages de grade kyu comme pour les passages de grade Dans. Cela permet aussi de présenter les techniques non pas comme de simples mouvements de self défense superficiels mais comme des exercices de développement qui concerne l'individu dans son tout. Ce qui nous situe sur la voie : le Do.

La progression technique va s'articuler autour des immobilisations de bases ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, gokyo et des projections de base irimi nage, shiho nage, kaiten nage, tenchi nage, kotegaeshi, kokyu nage et koshi nage.

Ces techniques devront donc d'abord être travaillées sur les saisies simples katate dori et ai hanmi katate dori, kata dori pour les immobilisations.

Puis sur les frappes correspondantes : shomen uchi pour ai hanmi katate dori, yokomen uchi pour katate dori et kata dori. Jodan tsuki se travaille comme shomen uchi et chudan tsuki comme application de katate dori ou ai hanmi katate dori.

Ensuite les saisie doubles : ryote dori, katate ryote dori, kata dori men uchi, mae ryokata dori. Parallèlement on étudiera ushiro ryote dori, ushiro ryokata dori, ushiro katate dori kubi shime et ushuro eri dori.

Il faut donc répartir les techniques par ordre croissant de difficulté de construction en sachant qu'il est difficile d'amener tous les pratiquants au 1<sup>er</sup> kyu en même temps. L'assiduité des élèves étant aléatoire, il faudra faire acte de compréhension et de pédagogie pour aménager des évaluations lorsque les gens



sont prêts et/ou organiser des révisions à dates fixes. Cela dépend de la culture du club et de son ancienneté.

En résumé il est important de faire vivre les principes au travers de la technique et de pouvoir pratiquer dans les stages avec les autres le plus possible afin de parfaire sa technique et d'accroître sa culture aiki.

### **1.3) l'évaluation comme vecteur d'acquisition :**

Elle consiste à identifier des écarts entre ce qui est demandé et ce qui est réalisé. Il s'agit ensuite d'organiser et de mettre en oeuvre les moyens pour tenter de réduire ces écarts et progresser.

**C'est une activité que l'on ne pourra jamais rationaliser au point de considérer que l'on est formé une fois pour toute...**

Certes il faut une formation de base qui permet de progresser sur les capacités fondamentales requises pour être examinateur (à titre indicatif):

- Être capable de mener une interrogation...
- Être capable d'évaluer la prestation d'un candidat...
- Être capable de délibérer...
- Être capable de rendre compte des résultats en donnant les explications les plus objectives possibles (oralement et par écrit)...

Mais, même les enseignants et les examinateurs les plus expérimentés doivent se remettre en cause sur ce domaine par des échanges réguliers sur les retours d'expérience.

### **Les critères d'évaluation :**

3 critères fondamentaux sont utilisés pour évaluer les postulants.

#### **CONNAISSANCE FORMELLE DES TECHNIQUES ET DU CADRE DE LA PRATIQUE (Reigisaho)**

##### **→ Connaissance du Lexique.**

Reconnaître les enveloppes globales qui distinguent les techniques entre-elles. Connaître l'aspect formel du Reishiki. Une erreur n'est jamais impardonnable, c'est la répétition qui fait acte.

#### **CONSTRUCTION DES TECHNIQUES (Riai)**

##### **→ Connaissance de la grammaire.**

Comprendre et respecter le schéma fondamental de la construction des techniques en liant les principes de fluidité et de contrôle.

### 1. Placement/déplacement

⇒ Outils : Irimi, tenkan, henka , ma ai, ...

### 2. Déséquilibre/déstabilisation

⇒ Création et maintien d'un déséquilibre.

⇒ Outil : déséquilibre, atémis, fixation, kiaï, pression, extension, ...

### 3. Engagement final/amené au sol

⇒ Outil : projection, immobilisation, pression finale, ...

Il peut y avoir simultanément entre les phases.

## PRINCIPE D'INTEGRITE (Renketsu)

### → **Connaissance de la sémantique.**

Exécuter les techniques en renforçant l'intégrité physique et mentale des 2 partenaires en utilisant son corps, la relation avec l'autre et son état d'esprit.

#### ➤ Utilisation de son corps :

**Le Shiseï :** Attitude, centrage, unité du corps, respect des axes naturels du corps.

**Notions de :** Mobilité, disponibilité physique, espace, équilibre du corps, assise, rythmes internes, vision, compacité, alternance tension/relâchement, flexion/extension, ouverture/fermeture, vide/plein, respiration, condition physique, Convergence des lignes de force dans le sens de l'action.

#### ➤ Relation avec l'autre :

**Notions de :** Contact, disponibilité, écoute, adaptabilité, rythme de travail, espace, distance, placement, éviter de se faire toucher, ne pas laisser d'ouverture, principe d'irimi (prendre le centre de la sphère).

#### ➤ Etat d'esprit :

**Notions de :** Vigilance, concentration, état de non-faire (rester créatif dans l'instant), être dans l'instant, sérénité, tranquillité, respect de l'autre, intention/changement d'intention, attitude créative, potentiel à long terme, étiquette au sens profond, état de recherche, refus de l'agressivité, du mépris, de la désinvolture, de la peur, de l'orgueil, zanshin, écoute intérieure.

Ces trois fondamentaux, structurant notre pratique comme un langage avec un lexique (connaissance formelle..), une grammaire (construction) et une sémantique (intégrité), doivent contribuer à faciliter la communication entre les pratiquants de tous horizons mais il convient de bien comprendre qu'ils ne

constituent pas une méthode pédagogique : ils sont transversaux à toute démarche pédagogique qui définira comme il lui convient ses priorités et ses moyens avec et autour de ces invariants, donnant naissance ainsi à des réalités de pratique extrêmement diverses car, ce système d'évaluation n'étant pas totalitaire, il n'a pas pour objet de définir toute la pratique mais seulement des points de passage obligés, laissant s'exprimer les choix et options personnelles tant qu'ils sont compatibles, donnant une marge d'interprétation et d'évolution indispensable au dynamisme.

Dans le cadre de l'examen, la prestation sera évaluée au travers du crible de ces trois critères avec un degré d'exigence adapté au niveau postulé et avec des priorités sans doute variables selon les examinateurs.

Les examens sont des évaluations, c'est à dire la vérification d'une capacité par des comportements observables.

## **2. Progression technique :**

Les objectifs à atteindre pour les grades du 5<sup>ème</sup> Kyu (Gokyu) au 1<sup>er</sup> Kyu (Ikkyu) sont précisés ci-après. Leur application, ainsi que celle des critères d'évaluation et modes d'attribution permettront d'envisager, avec plus de sérénité, la candidature aux grades Dan après quelques années de pratique sérieuse.

Les temps de pratique entre chaque kyu sont des temps minima (comme pour les Dan). Ils doivent être adaptés à la disponibilité, l'assiduité et aux capacités de chacun.

**5<sup>ème</sup> kyu (Gokyu) : 2 mois de pratique ou 20 heures**

Le 5<sup>ème</sup> kyu est le premier grade à passer bien qu'il existe le 6<sup>ème</sup> kyu ou Mukyu qui n'entre pas dans la progression technique. Le pratiquant débute et découvre les principes fondamentaux de l'art. On lui demandera donc un minimum de connaissance technique qu'il exécutera sans tenir compte d'une quelconque efficacité ni vitesse.

<b>Exemple d'interrogation</b>	<b>Objectifs</b>
<p><b><u>Tachi waza :</u></b></p> <p><b>Ai Hanmi katate dori :</b> Ikkyo - Shiho nage - Irimi nage <b>Katate dori :</b> Shiho nage - Tenchi nage <b>Shomen uchi :</b> Ikkyo - Irimi nage</p> <p><b><u>Suwari waza :</u></b></p> <p><b>Ryote dori :</b> Kokyu ho</p> <p><b>Shikko dachi</b> (déplacement à genoux)</p>	<p><b><u>Connaissance formelle des techniques :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Etre capable de reconnaître et de différencier les techniques de bases.</li><li>- Etre capable de nommer les techniques.</li></ul> <p><b><u>Construction des techniques :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Etre capable de distinguer les formes Omote et Ura.</li><li>- Etre capable d'exécuter une chute arrière et une chute avant.</li><li>- Etre capable de se déplacer et d'utiliser les principes Tenkan, Henka, et Tai Sabaki.</li><li>- Etre capable de réaliser les premières techniques dans leurs formes les plus simples.</li></ul>

**4<sup>ème</sup> kyu (Yonkyu) : 3 mois de pratique après le 5<sup>ème</sup> kyu ou 60 heures**

Les techniques de base commencent à être acquises et exécutées dans le respect des principes de l'Aïkido. Les différentes phases de la construction se structurent. Les formes Omote et Ura sont reconnues et différenciées, les principes Tenkan, Henka et Tai Sabaki appliqués. Un déséquilibre exploitable chez le Uke se fait sentir.

Exemple d'interrogation	Objectifs
<p><b>Tachi waza</b></p> <p><b>Katate dori</b> Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Irimi nage - Uchi kaiten nage - Kokyu nage - Ude kime nage - Sokumen irimi nage</p> <p><b>Kata dori</b> Ikkyo - Nikyo</p> <p><b>Al Hanmi katate dori</b> Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Ude kime nage</p> <p><b>Shomen uchi</b> Kote gaeshi</p> <p><b>Yokomen uchi</b> Shiho nage - Ude kime nage</p> <p><b>Ryote dori</b> Tenchi nage</p> <p><b>Ushiro Ryote dort</b> Sankyo</p> <p><b>Suwari waza</b></p> <p><b>Ai Hanmi katate dori</b> Ikkyo - Irimi nage</p> <p><b>Shomen uchi</b> Ikkyo - Irimi nage</p>	<p><b><u>Connaissance formelle des techniques :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de nommer les techniques de bases.</li> <li>- Etre capable de reconnaître et différencier les principes d'immobilisation Ikkyo, Nikyo, Sankyo.</li> </ul> <p><b><u>Construction des techniques :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de sortir de la ligne d'attaque (placement/déplacement).</li> <li>- Etre capable de créer un déséquilibre chez Uke dans la réalisation technique.</li> <li>- Etre capable d'exécuter les formes Omote et Ura sur ikkyo, nikkyo.</li> <li>- Etre capable de se déplacer en Shikko dachi (déplacement à genoux).</li> </ul> <p><b><u>Intégrité :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'exécuter les techniques avec le souci du « respect de l'intégrité » de Tori et Uke (ne pas blesser, ne pas se blesser).</li> </ul>

**3<sup>ème</sup> kyu (Sankyu) : 6 mois de pratique après le 4<sup>ème</sup> kyu ou 120 heures**

Le pratiquant commence à utiliser Irimi-Tenkan et Tai sabaki, et améliore ses déplacements en Shikko dachi. Il élargie sereinement son répertoire technique en clarifiant et perfectionnant les techniques de bases sur lesquelles Il s'appuiera pour construire des techniques plus élaborées. Il parvient maintenant à créer et entretenir le déséquilibre de Uke. Il commence à sortir de la ligne d'attaque avec une notion naissante de centrage.

Exemple d'interrogation	Objectifs
<p><b>Tachi waza</b></p> <p><b>Katate ryote dori</b> Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu ho  <b>Ryote dori</b> Ikkyo - Shiho nage  <b>Ushiro Ryote dori</b> Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage Ude kime nage  <b>Yokomen uchi</b> Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage  <b>Shomen uchi</b> Nikyo - Sankyo - Yonkyo  <b>Diverses formes d'attaques</b> Kokyu nage</p> <p><b>Suwari waza</b></p> <p><b>Ryote dori</b> Ikkyo - Nikyo  <b>Kata dori</b> Ikkyo - Nikyo  <b>Shomen uchi</b> Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi  <b>Hanmi Handachi waza</b>  <b>Katate dori</b> Shiho nage - Uchi Kaiten nage  <b>Shomen uchi</b> Irimi nage</p>	<p><b><u>Connaissance formelle des techniques :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de distinguer les techniques Ikkyo, Nikyo, Sankyo dans leurs formes Omote et Ura.</li> <li>- Etre capable de nommer et distinguer sans équivoque les techniques de bases.</li> </ul> <p><b><u>Construction des techniques :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de sortir de la ligne d'attaque au moment opportun (timing).</li> <li>- Etre capable de se déplacer en Irimi Tenkan, Henka, Tai Sabaki et d'effectuer des changements de Hanmi.</li> <li>- Etre capable de réaliser des techniques de base avec un peu plus de fluidité et de contrôle</li> <li>- Etre capable d'élargir le répertoire technique.</li> <li>- Etre capable de créer un déséquilibre chez Uke dans la réalisation technique.</li> </ul> <p><b><u>Intégrité :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'exécuter les techniques avec le souci du « respect de l'intégrité » de Tori et Uke (ne pas blesser, ne pas se blesser).</li> </ul>

**2<sup>ème</sup> Kyu (Nikyu) : 7 mois de pratique après le 3<sup>ème</sup> kyu ou 140 heures**

Une certaine maîtrise des déplacements en Tachi Waza se fait sentir et le shikko dachi devient de plus en plus assuré. Les techniques de bases sont acquises et construites en respectant la plupart des principes de l'Aïkido. Le pratiquant cherche à améliorer son exécution technique en y intégrant progressivement la fluidité et le contrôle. Il commence à respecter la notion de centrage vis à vis de lui-même et vis à vis de Uke. Ce qui lui ouvre la porte de l'efficacité technique. La vitesse et la précision de ses déplacements l'amène petit à petit à appréhender les notions de Shiseï et de Zanchin.

Exemple d'interrogation	Objectifs
<p><b>Tachi waza</b></p> <p><b>Kata dori men uchi :</b> Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Shiho nage - irimi nage</p> <p><b>Ushiro Ryo kata dori :</b> Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Sokumen irimi nage</p> <p><b>Kata dori :</b> Sankyo - Yonkyo</p> <p><b>Katate dori :</b> Sankyo - Yonkyo - Sumi otoshi - Aiki otoshi - Koshi nage</p> <p><b>Shomen uchi :</b> Shiho nage - Soto kaiten nage - Uchi kaiten nage</p> <p><b>Yokomen uchi :</b> Gokyo</p> <p><b>Ryote dori :</b> Kote gaeshi - Irimi nage</p> <p><b>Ai Hanmi katate dori :</b> Kote gaeshi - Irimi nage</p> <p><b>Katate ryote dori :</b> Kote gaeshi - Irimi nage</p> <p><b>Ushiro ryote dori :</b> Koshi nage</p> <p><b>Chudan tsuki :</b> Irimi nage</p> <p><b>Jodan tsuki :</b> Hiji kime osae</p> <p><b>Ushiro Ryo hiji dori :</b> Ikkyo</p> <p><b>Mae Ryo kata dori :</b> Sokumen irimi nage</p> <p><b>Diverses formes d'attaques :</b> Kokyu nage</p> <p><b>Suwari waza</b></p> <p><b>Ryo Kata dori :</b> Ikkyo - Nikyo</p> <p><b>Yokomen uchi :</b> Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo - Irimi nage</p> <p><b>Kata dori :</b> Sankyo</p> <p><b>Ryote dori :</b> Kote gaeshi - Irimi nage</p> <p><b>Hanmi Handachi waza</b></p> <p><b>Shomen uchi :</b> Kote gaeshi</p> <p><b>Ryote dori :</b> Shiho nage</p> <p><b>Katate dori :</b> Soto Kaiten nage</p>	<p><b><u>Connaissance formelle des techniques :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem 5<sup>ème</sup> kyu, 4<sup>ème</sup> kyu et 3<sup>ème</sup> kyu.</li> </ul> <p><b><u>Construction des techniques :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'exécuter Ikkyo, Nikyo, Sankyo et Yonkyo en Omote et Ura.</li> <li>- Etre capable d'exécuter les techniques de bases avec fluidité et contrôle.</li> <li>- Etre capable de se déplacer en Shikko dachi.</li> <li>- Etre capable d'élargir et approfondir le répertoire technique.</li> <li>- Etre capable de créer et exploiter le déséquilibre chez Uke.</li> </ul> <p><b><u>Intégrité :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'exécuter les techniques avec le souci du « respect de l'intégrité » de Tori et Uke (ne pas blesser, ne pas se blesser).</li> <li>- Etre capable de ressentir la notion de centrage dans l'exécution technique.</li> </ul>

**1<sup>er</sup> kyu (Ikkyu) : 8 mois de pratique après le 2<sup>ème</sup> kyu ou 160 heures**

A l'orée du shodan, la pratique de base devient de plus en plus claire et les outils fondamentaux à l'Aikido sont utilisés à bon escient. Le pratiquant commence à accéder à la notion de kokyu et le rythme s'accroît grâce à une plus grande maîtrise de la notion de fluidité et de contrôle. Le centrage permet au pratiquant de développer une forme de corps plus mobile et plus stable et son répertoire technique est presque complet.

Exemple d'interrogation	Objectifs
<p><b>Tachi waza</b>  <b>Ushiro eri dori</b> : Ikkyo - Kote gaeshi - Shiho nage  <b>Jodan tsuki</b> : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Shihoo nage - Irimi nage - Kaiten nage  <b>Chudan tsuki</b> : Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Kaiten nage  <b>Shomen uchi</b> : Gokyo  <b>Muna dori</b> : Shihoo nage  <b>Ushiro Katate katate dori</b>  <b>kubi shime</b> : Kote gaeshi - Shihoo nage</p> <p><b>Katate ryote dori</b> : juji garami  <b>Diverses frappes et saisies</b> : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kaiten nage - Sumi otoshi - Koshi nage - Sokumen Irimi nage</p> <p><b>Toutes les applications de Ude kime nage à partir de la base Shiho nage et de Hiji kime osae à partir de la base Ikkyo et Nikyo ura.</b></p> <p><b>Suwari waza</b></p> <p><b>Yokomen uchi</b> : Kote gaeshi  <b>Shomen uchi</b> : Gokyo</p> <p><b>Hanmi Handachi waza</b></p> <p><b>Shomen uchi</b> : Ikkyo - Nikyo - Gokyo  <b>Katate dori</b> : Nikyo</p> <p><b>Toutes les techniques réalisables en Suwari waza et en Hanmi handachi waza.</b></p>	<p><b><u>Connaissance formelle des techniques :</u></b>  - Etre capable de clarifier les connaissances et la réalisation des techniques dans leurs différentes exécutions Omote et Ura selon les formes d'attaque.  - Etre capable de connaître et réaliser les techniques selon les modes de travail Suwari Waza, Hanmi Handachi Waza et Tachi Waza.</p> <p><b><u>Construction des techniques :</u></b>  - Etre capable d'utiliser les Irimi Tenkan, Tai Sabaki, Tai No Henka ainsi que les changements de Hanmi pour favoriser la réalisation technique.  - Etre capable de s'effacer de la ligne d'attaque avec les notions d'intégrité et de non-opposition.  - Etre capable de réaliser des techniques en Tanto Dori (sur attaque au Tanto), Jo Dori et Jo Nage.</p> <p><b><u>Intégrité :</u></b>  - Etre capable de ressentir la notion de centrage.  - Etre capable d'exécuter les techniques avec le souci du « respect de l'intégrité » de Tori et Uke (ne pas blesser, ne pas se blesser).</p>



## **Conclusion :**

Bien que l'apprentissage de l'Aikido soit long et frustrant, il est important de garder, de préserver cet état d'esprit du débutant (shoshin) quelque soit le nombre d'année de pratique et le niveau acquis.

*« Dans toutes les Voies dont on entreprend l'étude, une chose importante, que l'élève doit se rappeler sans cesse, c'est de ne pas oublier l'esprit de ses débuts ou bien de retourner à l'esprit de ses débuts. Ceci parce que on ne peut pas espérer un progrès seulement par la répétition assidue des choses apprises. Le "tanlen" (polissage) est, selon les anciens, l'entraînement pendant des jours et des jours, mais cela ne veut pas dire une suite de répétitions mécaniques.*

*On trouve dans la biographie (les dits, les écrits,) du maître du ken, l'enseignement suivant: "va au contact toujours avec un esprit renouvelé". Ce sont des mots qu'il faut se graver dans la tête.*

*En outre, les anciens ont dit que, au cours de l'ascèse, il faut être prêt à enlever non seulement les mauvaises habitudes, mais aussi les bonnes. Les mauvaises habitudes, que ça soit à propos de la technique ou d'autre chose, on en prend conscience assez facilement par soi-même et par le biais des autres, et elles sont faciles à rectifier. Même si on a du mal à les redresser, si on en prend conscience, soi-même et si les autres en prennent aussi conscience, on n'en arrivera pas à causer beaucoup de dégâts. Par contre, celles qui passent pour de bonnes habitudes, sont perçues évidemment par l'intéressé comme étant positives et par conséquent on n'en remarque pas facilement les inconvénients. Et les autres ayant du mal à s'en rendre compte, les dégâts causés à soi et aux autres sont grands. Donc, même en étant persuadé de leur côté positif, il faut se dire que l'on est en cours d'ascèse et que ce que l'on fait n'est que ce que l'on peut faire de mieux pour le moment et il convient donc d'être suffisamment humble pour accepter n'importe quand, n'importe quelle critique.*

*Ceci est une chose difficile mais il est souhaitable de retrouver l'esprit de ses débuts pour avancer. »*

**Seigo YAMAGUCHI**

## Annexes :

### ANNEXE 1

#### GLOSSAIRE

**AI** : Harmonie, union, unification, rencontre.

**ARIGATOO** : Merci.

**ASHI** : Pied, jambe.

**ASHI BARAI** : Balayage (des jambes).

**ATEMI** : Coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps humain.

**AYUMI ASHI** : Déplacement en pas de marche normale : une jambe après l'autre.

**BATTO JUTSU** : Art de dégainer le sabre (forme ancienne de IAIDO).

**BO** : Bâton long (1,80 m).

**BOJUTSU** : Art ou bien technique du bâton.

**BOKKEN** : Sabre de bois.

**BOKUTO** : Sabre de bois.

**BUDO** : Voie de la guerre, art martial.

**BUSHI** : Guerrier, samouraï.

**BUSHIDO** : Code d'Honneur des BUSHI.

**chika ma** : Distance courte

**CHUDAN** : Niveau moyen, **CHUDAN TSUKI** : coup de poing hauteur abdomen-plexus.

**DAN** : Degré, grade.

**DEAI** : Prise de contact, premier temps de la technique (litt. : s'harmoniser en allant vers...)

**DO** : Voie.

**DOJO** : Lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux.

**DOZO** : Je vous en prie, s'il vous plaît.

**DOSHU** : Littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituelle) de l'art.

**ERI** : Col.

**GEDAN** : Niveau bas.

**GERI / KERI** : Coup de pied.

**GI** : Tenue d'entraînement appelé à tort KIMONO - JUDO GI : tenue de Judo, KARATE GI : tenue de KARATE.

**GI** : La technique, l'habileté (cf. «SHIN, GI, TAI»).

**GO NO GEIKO** : Entraînement fort.

**HAKAMA** : Jupe culotte traditionnelle portée dans tous les BUDO classiques.

**HANMI** : Position asymétrique de base d'Aïkido : un côté en avant.

**HARA** : Le ventre, considéré comme centre vital.

**HENKA** : Changement (de posture sans bouger les pieds).

**HENKA WAZA** : Variations, enchaînements.

**HIDARI** : Gauche.

**HIJI** : Coude.

**HIZA** : Genoux.

**IAIDO** : Voie du sabre (voie du sortir du sabre).  
**IAITO** : Sabre factice d'entraînement au IAI.  
**IRIMI** : Point fort de l'AIKIDO, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'AIKIDO utilisent le IRIMI et au paroxysme du IRIMI : TENKAN.  
**JO** : Bâton utilisé en Aïkido (1,28 m).  
**JODAN** : Niveau haut.  
**JOSEKI** : Mur d'honneur d'un dojo.  
**JU** : Souplesse.  
**JUKEN JUTSU** : Art de la baïonnette.  
**JU JUTSU / JIU JUTSU** : Art de la souplesse, anciennes méthodes de combat d'où sont tirés certains arts martiaux modernes.  
**JU NO GEIKO** : Entraînement souple.  
**JU WAZA** : Travail libre.  
**KAMAE** : Garde, posture.  
**KAMIZA** : Place d'honneur du Dojo vers laquelle les saluts s'effectuent et où se trouvent généralement le portrait de O SENSEI et/ou un temple Shinto, et/ou une calligraphie.  
**KAITEN** : Rotation, mouvement giratoire.  
**KARATE** : Art martial bien connu, de KARA : vide et TE : mains.  
**KATA** : Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.  
**KATA** : Epaulés.  
**KATAME WAZA** : Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations.  
**KATANA** : Sabre japonais.  
**KAI** : Association, groupement, école.  
**KAKARI GEIKO** : Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).  
**KEIKO** : Pratique, répétition, entraînement.  
**KEIKO HO** : Formes de pratique.  
**KEMPO** : Sorte de KARATE chinois (SHORINJI KEMPO). KEN : Sabre. KENDO : Escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou SHINAI.  
**KEN** : Sabre  
**KENDO** : Escrime Japonais qui se pratique avec des sabres de bambou au SHINAI.  
**KENSEN** : Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action (litt. : ligne des sabres).  
**KESA GIRI** : Action de couper en biais et de haut en bas.  
**KI** : Fluide vital, énergie cosmique.  
**KIAI** : Cri, souffle ou bien impulsion.  
**KI MUSUBI** : Liaison entre les deux partenaires (litt. : noeud du Ki).  
**KIRI** : Coupe (de KIRU : couper).  
**KOBUDO** : Arts martiaux anciens.  
**KOKORO** : Mentalité, coeur et esprit.  
**KOSHI** : Hanches.  
**KOTE** : Poignet.  
**KUMI** : Groupe KUMI TACHI : Travail du sabre à deux.  
**KUMI JO** : Travail du bâton à deux.  
**KOKYU** : Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.  
**KOKYU HO** : Exercice de KOKYU.  
**KOKYU RYOKU** : Force développée grâce à une bonne utilisation de KOKYU.

**KUBI** : Cou.  
**KYU** : Grade que l'on décerne avant les DAN.  
**KYUDO** : Voie du tir à l'arc.  
**MA** : Intervalle, distance, relation (entre les deux partenaires).  
**MA-AI** : Gestion de la distance, de la relation.  
**MAE** : Devant.  
**MAE GERI** : Coup de pied direct de face.  
**MAWASHI GERI** : Coup de pied circulaire.  
**MICHI** : Voie, DO.  
**MIGI** : Droite.  
**MUNE** : Poitrine. MUNE DORI : saisie du revers.  
**NAGE** : Celui qui fait la technique (appelé aussi TORI ou SHITE).  
**NAGE WAZA** : Techniques de projection.  
**NAGINATA** : Sorte de hallebarde recourbée, fauchard. Le NAGINATA est également un art martial pratiqué principalement par les femmes.  
**NANAME** : En biais.  
**OMOTE** : Positif, devant, endroit.  
**ONEGAI SHIMASU** : Phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement : je vous fais une requête, soit : s'il vous plaît.  
**OSAE WAZA** : Techniques de contrôle, ex : IKKYO.  
**O SENSEI** : Lin : Grand Maître, désigne le fondateur, Morihei Ueshiba.  
**RANDORI** : Travail libre et continu.  
**REI** : Salut.  
**REISHIKI** : Etiquette, règles de comportement dans le Dojo.  
**RITSU REI** : Salut debout.  
**RYU** : Ecole (dans les arts martiaux).  
**SAMURAI** : Guerrier ; membre de la classe militaire à l'époque féodale.  
**SANKAKUTAI** : Position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon-orteils forment un triangle.  
**SEISHIN** : Esprit. BUDO SEISHIN : esprit BUDO.  
**SEIZA** : Position à genoux, assis sur les talons.  
**SENSEI** : Professeur, enseignant ou toute personne que l'on respecte beaucoup.  
**SHIAI** : Compétition.  
**SHIHAN** : Professeur de très haut grade. Grand Maître.  
**SHIHOO GIRI** : Action de couper dans les quatre directions (SHIHOO = 4).  
**SHIN** : Esprit, cœur.  
**SHINAI** : Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO.  
**SHIN GI TAI** : Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché.  
**SHINTO** : Religion fondamentale du peuple japonais.  
**SHISEI** : Attitude, posture correcte.  
**SHITE** : Celui qui fait la technique (appelé aussi TORI ou NAGE).  
**SHIZENTAI** : Position naturelle de base.  
**SHODAN** : Premier DAN (DAN du débutant).  
**SHOMEN** : De face.  
**SODE** : Manche.  
**SOKUMEN** : De biais.  
**SOTO** : Extérieur.  
**SUMO** : Lutte japonaise.  
**SUBURI** : Exercice individuel de coupes répétitives au Ken.  
**TAI** : Le corps.  
**TAI JUTSU** : Techniques de combat à mains nues.

**TAI SABAKI** : Déplacement du corps (souvent combinaison de «Irimi-tenkan»).

**TAISO** : Gymnastique, éducatif, échauffement.

**TAMBO** : Bâton court.

**TANTO DORI** : Techniques contre couteau.

**TATAMI** : natte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises et dans les DOJO ; par extension le tapis du DOJO.

**TE** : Main.

**TEGATANA** : Tranchant de la main.

**TEKUBI** : Poignet.

**TENKAN** : Déplacement en pivot autour du pied avant.

**TE NO UCHI** : Intérieur de la main.

**TORI** : Celui qui fait la technique (appelé aussi NAGE ou SHITE).

**TÔ MA** : Grande distance.

**TSUGI ASHI** : Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.

**TSUKI** : Coup direct et de face (poing, sabre ou bâton).

**UCHI** : Intérieur.

**UDE** : Bras.

**UKE** : Celui qui attaque et qui chute.

**UKEMI** : Chute.

**URA** : Négatif, extérieur, revers, partie cachée.

**USHIRO** : Arrière.

**WAKA SENSEI** : Fils du Maître, littéralement : jeune Maître (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant).

**YARI** : Lance.

**YOKO** : Côté.

**YOKOMEN** : Côté de la tête.

**YUDANSHA** : Pratiquant titulaire d'un grade DAN.

**YUMI** : Arc japonais.

**ZANSHIN** : Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique.

**ZAREI** : Salut à genoux.

### **Compter en japonais**

1 = Ichi	6 = Roku
2 = Ni	7 = Shichi ou Nana
3 = San	8 = Hachi
4 = Shi ou Yon	9 = Kyu
5 = Go	10 = Ju

## **ANNEXE 2**

### **Etiquette**

1. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.
2. Saluez toujours en direction du SHÔMEN et du portrait du fondateur.
3. Respectez vos instruments de travail. Le GI (tenue de pratique) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
4. Ne vous servez jamais d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
5. Quelques minutes avant la pratique, vous devez être échauffé, assis en seiza, tous sur une même ligne. 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 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 la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise.
9. Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez un 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 au professeur, 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 le professeur vous montre un mouvement en 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. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique.
15. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
16. 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 si vous n'avez pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).
17. Parlez le moins possible sur le tapis.

18. Ne vous prélasser pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent pratiquer.
19. Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.
20. Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis et en dehors pendant la pratique ni sur le tapis à n'importe quel moment.
21. Le port des bijoux est à proscrire pendant la pratique.
22. On dit habituellement "Onegaï shimasu" (litt. : je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et "Arigatô gozairnashita" (merci) en fin de cours.
23. Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du dojo et donner de la plénitude à la pratique.

Vous pouvez inviter quiconque à venir regarder un cours à n'importe quel moment, à condition que les règles suivantes soient observées:

1. Prenez place avec discrétion, ne posez jamais les jambes sur un meuble et n'adoptez pas une position serni-a1longée.
2. Il est interdit de boire ou de manger pendant les cours.
3. Ne parlez à personne se trouvant sur le tapis.
4. Ne vous promenez pas pendant que le professeur montre ou corrige un mouvement.

### **ANNEXE 3**

## **DISPOSITION D'ESPRIT POUR LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO**

### **TEXTE AFFICHÉ À L'AÏKIKAI DÈS 1932**

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 êtres.
3. 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.
4. Il faut travailler dans la joie !
5. Les enseignements de celui qui donne le cours ne présentent qu'un fragment de l'Aïkido. Quand, par l'entraînement quotidien, vous serez parvenu à connaissance par le corps, le véritable usage des merveilles de l'Aïkido vous sera permis.
6. L'entraînement journalier commence par TAÏ 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.
7. L'Aïkido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme au coeur droit. Toutes les techniques sans exception sont secrètes et ne peuvent être montrées à ceux qui ne pratiquent pas !
8. Il faut éviter de les enseigner à ceux qui en feraient un mauvais usage.



## **Bibliographie**

- "Manuel du pratiquant" (FFAB)
- "Guide du débutant" (FFAAA)
- "Les passages Kyu" (Luc Mathevet – D.T.R Ligue Rhône Alpes)
- "Les passages de grades interfédéraux: Logique et Enjeu" (Franck Noel)