



AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'AÏKIDO ET  
DE BUDO



# MANUEL DU PRATIQUANT

ÉDITION 2013

Fédération constituante de l'Union des Fédérations d'Aïkido

Version téléchargeable sur le site fédéral

# 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.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)



# LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

## Une fédération constituée autour de maîtres historiques

La FFAB a été créée en 1982 autour de Maître Nobuyoshi TAMURA, Shihan 8<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> dan), Maître André NOCQUET (8<sup>ème</sup> dan), et de continuer à pérenniser l'enseignement de ces Maîtres historiques.

### TAMURA Senseï et le groupe AIKIKAI :

TAMURA Senseï, Shihan 8<sup>ème</sup> 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 près de 800 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<sup>ème</sup> 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 55 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 EXECUTIF**

Pierre GRIMALDI, Président  
Michel GILLET, Président délégué  
Jean-Pierre HORRIE, Secrétaire général,  
vice-président chargé de l'Administration  
Francis LABARDIN Trésorier Général,  
vice-président chargé des Finances

### **BUREAU FÉDÉRAL**

Il est composé des membres du Bureau exécutif auxquels se rajoutent :  
Christine MEYER, secrétaire adjointe  
Michel PROUVEZE, vice-Président, chargé de la Technique et co-président FFAB de la CSDGE AIKIDO

### **AUTRES MEMBRES DU CDN**

Guy BEETS, Michel BENARD, Bertrand BIDAULT, Fabrice CAST, Jean-François FABRE, Monique GUILLEMARD, Eric HAVEZ, Dominique MASSIAS, Christian MASSEZ, Jean-Paul MOINE, Claude PELLERIN, Raymond SOLANO, Carlo ANDOLFI (médecin fédéral)

### **BUDO AFFINITAIRES**

Alain FLOURE / GHAAN  
Laurence ORIOU / FFKT

## **CSDGE AIKIDO / UFA**

Co-président pour la FFAB : Michel PROUVEZE  
Co-secrétaire pour la FFAB : Gérard OBELLIANNE  
Autres membres FFAB de la CSDGE :  
J. BONEMAISON, JL DUPUY, E. METZINGER, JP MOINE

## **AUTRES ORGANISMES FEDERAUX**

### **ORGANISME DISCIPLINAIRE FEDERAL**

Joël PERRINEL (Président),  
Bertrand BIDAULT, Christophe MINET,  
Dominique MASSIAS, Marc PASQUET  
Représentant de la FFAB chargé d'instruction :  
Christian MASSEZ

### **ORGANISMES DISCIPLINAIRES RELATIFS**

#### **A LA LUTTE CONTRE LE DOPAGE**

1<sup>ère</sup> Instance : Claudy VALIN (Président), François PUYSSÉGUR, Nicole SICARD, Bertrand BIDAULT, Guy GRENARD  
Appel : David BOCCARA, (Président), Nicolas GORIN, Hervé SCHMIDT, Véronique PINEAU-LIEGEOIS, Didier CAGNET  
**CONSEIL DE L'AIKIDO**

Joël PERRINEL (Président), Serge CRUZ, Alain FLOURE, Christina GAYETTI, Monique GUILLEMARD, André GUILLON, Gérard OBELLIANNE

# CODE D'HONNEUR DE L'AÏKIDO



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

**O SENSEÏ Morihei 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.

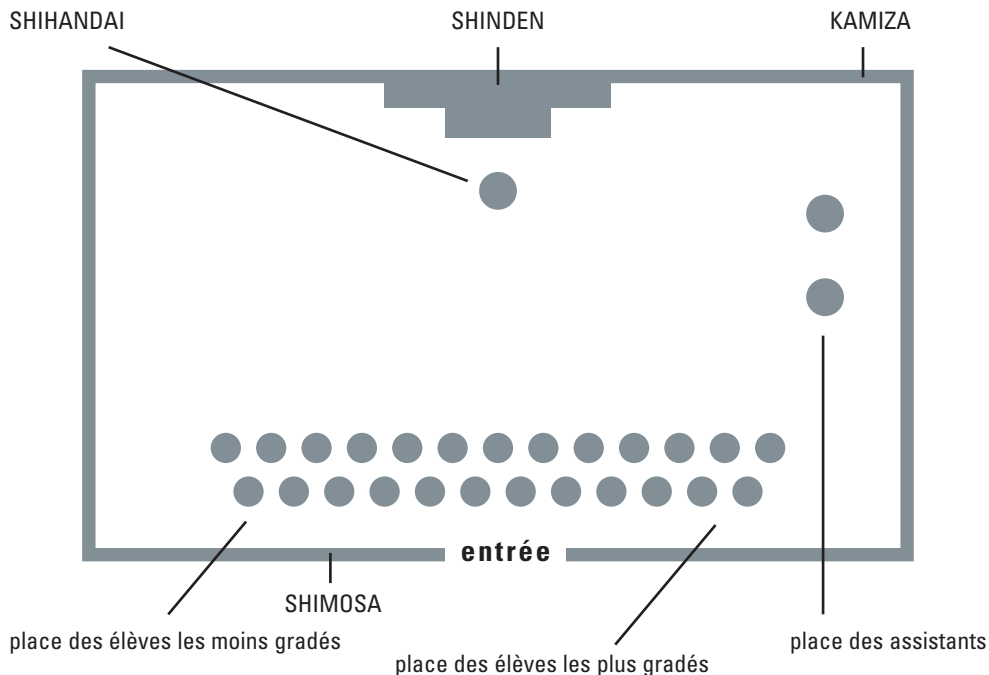
**4** Le dojo ne doit pas être utilisé à d'autres fins que les cours prévus, ou sans la permission du responsable.

**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 Morihei 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 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 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 Sensei)

## 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.**

# LES FONDATIONS d'après TAMURA Senseï, 8ème dan

Observations d'après des références de Michel Venturelli

TYPES D'ACTIONS	SENSEI TAMURA	OBSERVATIONS
<b>SHISEI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attitude</li> <li>- Posture</li> <li>- Position</li> <li>- Pose</li> <li>- SHI = forme, figure, taille</li> <li>- SEI force, vigueur</li> </ul> <p><b>Rechercher :</b> une attitude correcte, tête, bassin l'équilibre dans l'action</p> <p>Pieds = SAN KAKU HO SAN = 3 KAKU = côtés HO = direction</p>	<p><b>attitude à respecter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tête dans l'axe de la colonne vertébrale</li> <li>- épaules détendues</li> <li>- coudes près du corps</li> <li>- dos droit</li> <li>- souple sur les articulations des genoux</li> <li>- genoux orientés vers l'extérieur</li> <li>- regard et visage décontractés</li> <li>- bouche fermée</li> </ul>
<b>KOKYU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAKU : KO = expirer</li> <li>- SUU : KYU = inspirer</li> </ul> <p>Respiration abdominale</p> <p><b>Rechercher :</b> respiration abdominale, épaules basses contact et travail avec respiration de l'autre (inspiration/expiration)</p>	<p><b>maîtriser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respiration normale (éviter halètement, essoufflement)</li> <li>- car effort max. = résultat mini.</li> <li>- expiration = soulagement</li> </ul>
<b>KAMAE</b>	<p>KAMAE = construction, garde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive</li> <li>- contient les pouvoirs du Ki et le pouvoir de percevoir tous les détails</li> </ul> <p><b>Indications :</b> construction de travail amener à attaquer selon la forme désirée état de SEN HO SEN (avant l'autre)</p>	<p><b>garder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- détente et souplesse</li> <li>- attention constante</li> <li>- garder son naturel sa construction sa préparation</li> <li>- bannir l'attente avec inquiétude</li> </ul>
<b>IRIMI</b>	<p>IRI = passer l'entrée de la maison y pénétrer, y être invité</p> <p>MI = idée d'enfant dans le ventre de sa mère (corps)</p> <p>IRIMI = mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire</p> <p><b>irimi est réalisé après l'engagement de Aïté</b></p>	<p><b>rechercher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'entrée sans opposition à l'autre</li> <li>- créer la fusion avec l'autre</li> <li>- la coordination, l'association</li> </ul>
<b>MA AI</b>	<p>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.</p>	

TYPES D' ACTIONS	SENSEI TAMURA	OBSERVATIONS
<p><b>TENKAN</b></p>	<p>TEN = transposer, changer évoluer &gt; mue KAN = échanger TENKAN = pivoter, changer de direction IRIMI et TENKAN sont l'endroit et l'envers d'une même chose</p> <p><b>Note :</b> bon Shiseï, bon Kamae = harmonisation et mouvements d'un seul jet</p>	<p><b>contrôler :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équilibre, la respiration</li> <li>- le travail des hanches</li> <li>- avancer, entrer, attaquer sans peur</li> <li>- centré = bon Shiseï</li> <li>- être présent : disponible</li> <li>- être dans le temps</li> <li>- bonne coordination</li> <li>- mouvements continus sans saccade</li> </ul>
<p><b>TAI SABAKI</b></p>	<p>TAÏ = le corps SABAKI = esquiver, tourner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rétablir la situation à son avantage</li> <li>- renverser la situation</li> <li>- perturber l'action de Aïte, action de l'amener et de le contrôler</li> </ul> <p><b>Rechercher :</b> Shiseï - Kamae - Irimi = ensemble</p>	<p><b>exploiter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MAAÏ et KAMAE</li> <li>- équilibre - positionnement</li> <li>- le juste déplacement ni trop "lourd" ni trop "long"</li> <li>- relation avec Aïte ni trop précoce ni trop tardive</li> <li>- réflexes : engagement juste au bon moment</li> </ul>
<p><b>ATEMI</b></p>	<p>ATEMI = ancien Budo Frapper les points vitaux de l'adversaire pour provoquer la blessure ou la mort But :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dominer la volonté de Aïte</li> <li>- provoquer une douleur</li> <li>- perturber la concentration</li> <li>- stopper l'intention d'action</li> </ul> <p><b>Bonne entrée = MAAÏ SAN KAKU</b> MA AÏ = distance (des corps et des esprits) - SAN KAKU = 3+côtés = position triangle</p>	<p><b>étudier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les points vitaux</li> <li>- le réalisme de l'atemi</li> <li>- le rythme : atemi dans le temps et « appuyé »</li> <li>- spontanéité du geste précis</li> <li>- attitude correcte</li> </ul>
<p><b>KOKYU RYOKU</b></p>	<p>KO = expire ; KYU = inspire RYOKU = force, puissance &gt;&gt; Energie de l'univers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- donner vie</li> <li>- apprendre par le corps via exercices tous les jours</li> <li>- sans Kokyu = technique vide</li> </ul> <p><b>rechercher :</b> la fluidité du geste - canaliser l'énergie / stabilité = puissance</p>	<p><b>à voir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- épaules normales</li> <li>- respiration tendue sans blocage</li> <li>- le déséquilibre vers l'avant ou l'arrière</li> <li>- travail souple, ni musculaire, ni rigide</li> </ul>
<p><b>URA ET OMOTE</b></p>	<p>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.</p>	



## **SESERAGI**

**Le magazine officiel de la FFAB**

La Fédération Française d'Aïkido et de Budo édite 2 fois par an, ou lorsque le besoin s'en fait sentir, une revue fédérale dénommée « **SESERAGI** » (en Japonais : « Le Petit Gazouillis » – littéralement : le frémissement du vent dans les roseaux).

Outre l'éditorial du Président, cette revue est composée de quelques pages sur les informations fédérales avec des articles sur le fonctionnement de ses structures et commissions, des textes sur les formations et toute autre information sur la vie fédérale. 1 à 2 pages sont ensuite réservées aux informations des Ligues et des Clubs. Puis viennent les pages sur l'Ecole Nationale d'Aïkido (ENA), sur le « IAIDO » et le « KYUDO ».

Il s'agit, au travers de ces quelques pages, d'apporter à chacun des licenciés des informations sur la Fédération, son fonctionnement, ses structures, mais aussi sur les hommes qui la font vivre.

Cette revue est adressée gratuitement dans les clubs. Vous pouvez la demander à votre enseignant ou la télécharger sur le site internet de la FFAB. ■



## **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](mailto:mvp@samvp.com) • internet : [www.samvp.com](http://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 : entrée 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.



### **GO-KYO**

5ème principe : technique particulière sur attaque au couteau, même principe que IK-KYO (ura) mais contrôle du poignet différent

### **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



## **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*

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 iaï-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 aïki 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

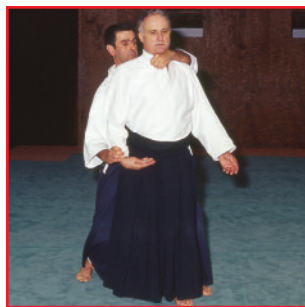


### USHIRO WAZA HAGA JIME

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



### SHOMEN UCHI

Coup venant du haut sur la tête

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

### MAE GERI

GERI : coup de pied, MAE : devant

### TSUKI (CHUDAN)

Coup de poing (bas)

### TSUKI (JODAN)

Coup de poing (haut)



### YOKOMEN UCHI

Coup sur le côté de la tête

YOKO : côté, MEN : tête

## 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 jusqu'en 2008 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'Aïkido 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 Aïkido ?

Il existe deux types de grades en Aïkido :

- 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'Aïkido 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'Aïkido. 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'Aïkido est une discipline où bien peu d'accidents sont recensés.

### Y a-t-il des compétitions en Aïkido ?

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

Le but de l'Aïkido 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 Aïkido.

### 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'Aïkido (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<sup>er</sup> 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

WWW.ENA-AIKIDO.COM



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, à l'enseignement et à la pratique de l'Aïkido.
- Dans ce cadre, les stagiaires de l'ENA peuvent plus aisément que dans la vie courante progresser dans leur recherche.
- L'ENA publie la revue "SHUMEIKAN", adressée à chaque adhérent deux fois par an.

**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.

修

**SHU**  
étudier

明

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

館

**KAN**  
Lieu de  
réunion,  
bâtiment

# ECOLE NATIONALE D'AÏKIDO

## Membres du Comité Directeur suite à l'A.G. de novembre 2012

**Jean-Pierre HORRIE, Président**

Tél 03 22 44 24 39 ou 06 07 14 30 47

Email : [jphor@orange.fr](mailto:jphor@orange.fr)

**Michel PROUVEZE, vice-Président**

**Chantal CARDY, secrétaire**

**Mireille HEBERT, trésorière**

**Xavier BOUCHER, communication**

**Jacques BONEMAISON, communication**

**Michel GILLET**

**Dominique MASSIAS**

**Monique GUILLEMARD**

**Luc BOUCHAREU**

**Claude PELLERIN**

**Franck SUAU**

**Guy SUAU**

**Fabrice ZEEP**

### Autres membres du C.D.

**A GONZE, membre fondateur**

**et membre d'honneur**

**O. GRIMALDI, membre fondateur**

**P. GRIMALDI, représentant de la FFAB,**

**membre d'honneur**

**Rumiko TAMURA, membre d'honneur**

Pour joindre ces responsables  
ou télécharger le bulletin d'adhésion à l'ENA,  
voir sur le site internet de l'ENA : [www.ena-aikido.com](http://www.ena-aikido.com)



L'adhésion à l'ENA vous permet de recevoir 2 fois par an la revue Shumeikan.

Cette revue, dédiée à l'Aïkido, cherche à offrir à la fois un support additionnel à la diffusion de l'enseignement de Tamura Shihan et une réflexion ouverte et profonde sur les valeurs, la pratique et l'enseignement de l'Aïkido.

Un ensemble de rubriques offrent au pratiquant une large ouverture concernant des points de vue d'experts nationaux mais aussi internationaux sur leur propre recherche en Aïkido, une meilleure connaissance de la culture japonaise, et une possibilité d'approfondissement des enseignements de Maître Tamura.

## Calendrier des manifestations de l'ENA :

### POUR LA SAISON 2013 / 2014

voici les dates des stages qui se dérouleront au Shumeikan Dojo à BRAS :

- Osogi : les 14 et 15 décembre 2013
- Nem Matsu Geiko : les 30 et 31 décembre 2013
- Kagami Biraki : les 11 et 12 janvier 2014
- Kan Geiko : du 17 au 21 février 2014
- Midori-no-hi : du 7 au 11 avril 2014
- Vétérans : les 10 et 11 mai 2014
- Shochu Geiko : Août 2014

D'autres structures (ligues, clubs, etc.) organisent des stages au Shumeikan Dojo : voir le calendrier sur le site internet de l'ENA.



# PUBLICATIONS, OUVRAGES ET DOCUMENTS PROMOTIONNELS

DISPONIBLES AUPRÈS DU SIÈGE FÉDÉRAL



Bons de commande et prix en téléchargement sur le site internet FFAB :  
<http://www.ffabaikido.fr/fr/publications-et-outils-promotionnels-123.html>

## I - PUBLICATIONS ET DOCUMENTS PROMOTIONNELS - POUR LES LICENCIÉS ET LES CLUBS FFAB

### 1) FASCICULES

- Fascicule "Progression Technique par Kyu" Réalisé par Jean-Paul AVY – Serge SOLLE – Michel VENTURELLI
- Fascicule Enfants (épuisé mais disponible en exemplaire copie) Réalisé par Michel VENTURELLI
- Fascicule Médical Réalisé par Corine MASSON
- Fascicule Aïkido et Secourisme Réalisé par Corine MASSON
- Fascicule Kanji et Aïkido Réalisé par Corine MASSON
- Fascicules Seniors 1 et 2 Réalisés par René TROGNON

### 2) VIDEOS FFAB (VHS) :

- AIKIDO SAINT MALO 98 - à l'unité
- AIKIDO PARIS 2000 (Doshu) - à l'unité

### 3) AFFICHE O Senseï Moriheï UESHIBA (photo / noir et blanc)

- Affiche format A2 (40 x 60 cm) - à l'unité
- Affiche format A3 (30 x 40 cm) - à l'unité

### 4) MANUEL DU PRATIQUANT - vendu par lot de 5 manuels

### 5) LISEUSE (couverture de passeport) - à l'unité

### 6) DVD Nobuyoshi TAMURA « Une Vie d'Aïkido »

- Prix à l'unité
- Possibilité de vente par lot de 10 - Uniquement pour les Ligues et Clubs

### 7) FLYERS ET AFFICHES FFAB (vente par lots)

- Flyers Format 9.8 x 21 cm : impression recto-verso - vendus par lot de 100
- Affiches promo club Format 21 x 35 cm : impression recto - vendues par lot de 10
- Grandes affiches Format A2 : 42 x 59.4 cm : impression recto - vendues par lot de 5

## II - LIVRES

### AIKIDO TECHNIQUE TOME 1 (toutes les techniques du 6<sup>è</sup> kyu au shodan)

Seul livre édité par la FFAB – Réalisé par 26 cadres techniques de la FFAB  
224 pages - Format 24 x 32 cm – Broché

### 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

### AIKIDO – ETIQUETTE et TRANSMISSION

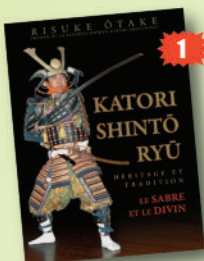
de Nobuyoshi TAMURA Shihan - Les Editions du Soleil Levant  
143 pages – format 23 x 21 cm – Broché

### AIKIDO – TECHNIQUES D'ARMES

de JP MOINE, L. BOUCHAREU, F. CAST (CEN FFAB) et R. BONNARDEL, A. BIEHLY  
Préface de N. TAMURA Shihan  
160 pages – 24 x 32 cm – Broché



# LA BIBLIOTHÈQUE DE L'AIKIDOKA



## 1 **KATORI SHINTÔ-RYÛ de Risuke Otake, 18,6 x 26,1, 304 p., 59 €**

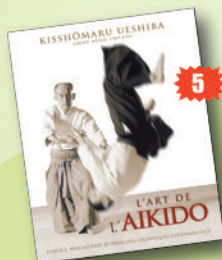
Ce livre présente l'intégralité du savoir de l'école dans des domaines aussi divers que l'art de dégainer le sabre (iai-jutsu), le combat au sabre (ken-jutsu), le combat à la hallebarde (naginata-jutsu), le combat à la lance (sô-jutsu) ainsi que le combat au bâton (bô-jutsu) ou le combat à mains nues (jû-jutsu) et le lancé de pointes (shuriken-jutsu). Un important chapitre sur l'aspect ésotérique de la pratique complète le développement historique et théorique de l'école. Nouvelle édition revue, augmentée et en couleurs du best-seller.

### LE SABRE ET LE DIVIN de Risuke Otake

**VOL. 1 - IAI-JUTSU :** techniques individuelles de dégainage du sabre sous forme d'enchaînements et à la théorie générale de l'école ainsi que l'enseignement ésotérique et spirituel. 17x24, 160 pages, 25 €

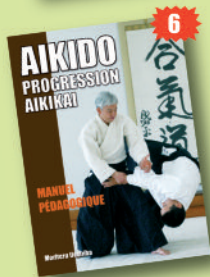
**VOL. 2 - KEN-JUTSU :** techniques de combat au sabre opposant deux adversaires. Deux combinaisons d'armes : sabre long contre sabre long ou paire de sabre contre sabre long. 17x24, 160 pages, 25 €

**VOL. 3 - NAGINATA, BÔ, SÔ-JUTSU :** Consacré aux armes longues – Naginata (hallebarde), Bô (bâton) ou Sô (lance), c'est-à-dire aux techniques mettant en œuvre une de ces armes contre un sabre en bois. 17x24, 152 pages, 25 €



## 5 **L'ART DE L'AIKIDO de Kisshomaru Ueshiba, 21,1 x 26,1, 192 p., 36 €**

Ce livre est une compilation des écrits fondamentaux de Kisshomaru Ueshiba sur l'aïkido. Élégant avec ses belles illustrations, il apporte au lecteur un exemple très précis des dimensions tant spirituelles que techniques. Utilisé comme un complément indispensable à l'entraînement quotidien, le pratiquant retrouve dans ce livre les points fondamentaux de sa pratique.

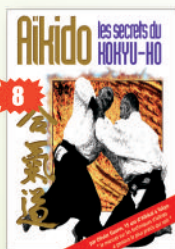
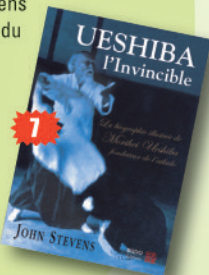


## 6 **AIKIDO PROGRESSION D'ENSEIGNEMENT de Moriteru Ueshiba, 18 x 25,5, 196 p., 36 €**

Ce manuel est construit sur une approche systématique, s'appuyant sur l'exécution d'un mouvement correct dans le travail des techniques, tout en respectant la chronologie des techniques fondamentales aux variations, pour finir avec les applications. Les débutants devraient prendre auprès de leurs enseignants tout ce qu'ils sont en mesure d'assimiler; les anciens ne devraient pas se priver du désir de progresser.

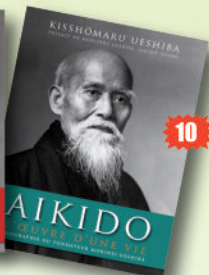
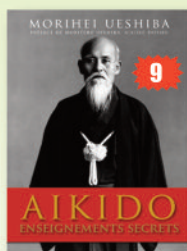
## UESHIBA L'INVINCIBLE de John Stevens, 15,5 x 22,5, 256 p., 18,95 €

Voici une biographie traditionnelle qui présente les 3 composantes de la vie du fondateur : externes (lieux, dates et maîtres), internes : objet et nature de sa quête), personnelles (expériences mystiques et accomplissement spirituel).



## 8 **AIKIDO LES SECRETS DU HOKRYU-HO de Olivier Gaurin, 17 x 24, 320 p., 25 €**

Ce livre présente un ensemble de fiches techniques dans lesquelles sont expliquées les variantes, les points clés, les conditions d'exécutions et les mises en application, ainsi que la relation de ces mouvements avec les fameux trente-six stratagèmes. Olivier Gaurin donne ici un panorama très bien illustré de ces techniques fondamentales, souvent ignorées des pratiquants car peu enseignées.

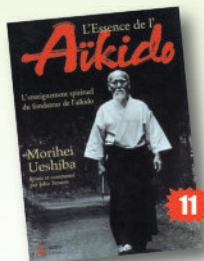


**AÏKIDO, ENSEIGNEMENTS SECRETS de Morihei Ueshiba,**  
17,7 x 23,3, 192 p., 28 €

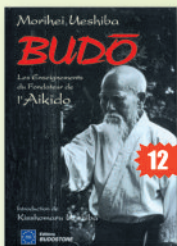
Le présent ouvrage propose une traduction d'un recueil de cours et de conférences donnés par le Fondateur et édités par le second Dôshû, Kisshômaru Ueshiba.

**AÏKIDO, L'ŒUVRE D'UNE VIE de Morihei Ueshiba,**  
17,7 x 23,3, 400 p., 29 €

Cette biographie écrite de la main de son fils, enthousiasmera tous les lecteurs qui souhaitent découvrir l'homme qui se cache derrière le portrait jauni qui orne les dojos d'aïkido du monde entier.



**L'ESSENCE DE L'AÏKIDO de Morihei Ueshiba,** 19 x 26,5, 208 p., 39,95 €  
Cet ouvrage présente la philosophie de l'aïkido et nous fait découvrir certaines de ses arcanes les plus secrètes, dévoilées par le maître lui-même, tant sur le plan de la méthode que sur celui de la finalité de l'enseignement.



**BUDO de Morihei Ueshiba,**  
19 x 26,5, 136 p., 36,50 €

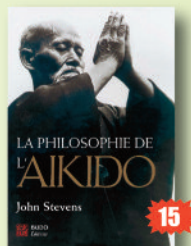
Cet ouvrage, qui expose les buts ultimes et l'esprit de la discipline, est très important pour les aïkido-dokas car il est l'unique ouvrage technique en image de O-sensei Ueshiba. Plus de 300 photos du fondateur.



**AÏKIDO OFFICIEL de Moriteru Ueshiba**

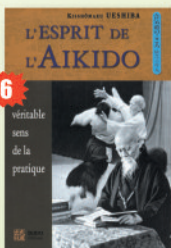
**ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL :** techniques fondamentales indispensables à tous ceux qui désirent parfaire leur compréhension des formes techniques. 18x25,5, 176 p., 27 €

**ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR :** techn. de base démontrées dans le précédent volume sont déclinées en un grand nombre d'applications sur des attaques à mains nues, aux armes contre un ou plusieurs adversaires. 18x25,5, 176 p., 27 €



**LA PHILOSOPHIE DE L'AÏKIDO de John Stevens,** 14,5 x 21, 136 p., 11,95 €

La philosophie développée ici est fondée sur les enseignements de Morihei Ueshiba, les conseils et les recommandations de Rinjiro Shirata, les écrits de Kisshômaru Ueshiba et les réflexions personnelles de l'auteur.



**L'ESPRIT DE L'AÏKIDO de Kisshômaru Ueshiba,** 15 x 22, 144 p., 14,95 €

Cet ouvrage a une mission bien définie : transmettre l'esprit de l'aïkido tout en le préservant des déviations et des incompréhensions quasi inéluctables dues à la popularité croissante de cet art dans le monde entier.

**BUDO ÉDITIONS - chemin plaine de chateaveau**  
77123 Noisy-sur-École - Tél. 01 64 24 70 38

- 1- Katori Shintô-ryû
- 2- Le sabre et le divin - iai-jutsu
- 3- Le sabre et le divin - ken-jutsu
- 4- Le sabre et le divin - naginata, bo, so-jutsu
- 5- L'art de l'aïkido
- 6- Aïkido progression d'enseignement
- 7- Ueshiba l'Invincible
- 8- Aïkido les secrets du Kokyu-Ho
- 9- Aïkido, les enseignements secrets

- 10- Aïkido l'œuvre d'une vie
- 11- L'essence de l'aïkido
- 12- Budo, les enseignements du fondateur
- 13- Aïkido officiel, enseignement fondamental
- 14- Aïkido officiel, enseignement supérieur
- 15- La philosophie de l'aïkido
- 16- L'esprit de l'aïkido

**Participation frais de port 5 €**

Photocopiez cette page pour envoyer votre commande !





**WWW.FFABAÏKIDO.FR**

E-MAIL : [FFAB@FFABAÏKIDO.FR](mailto:FFAB@FFABAÏKIDO.FR)

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