



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
D'AIKIDO ET DE BUDO  
AIKIKAI DE FRANCE

# MANUEL DU PRATIQUANT



photo ©Stephane Remael

Fédération constituante de l'Union des Fédérations d'Aïkido

## SOMMAIRE

L'histoire de l'Aïkido	p. 3
La FFAB et les Groupes affiliés	p. 4 et 5
Le Code d'Honneur de l'Aïkido	p. 6
Les règles du dojo	p. 7
Éthique et Déontologie	p. 8
Débuter en Aïkido	p. 9
<b>Technique</b>	
Les Fondations	p. 10 et 11
Les méthodes d'attaque	p. 12 à 14
Les techniques	p. 15 à 19
Les armes	p. 20
<b>Les différentes formes de pratique</b>	
L'Aïkido pour les enfants et les adolescents	p. 21
L'Aïkido une pratique pour les adultes	p. 22
L'Aïkido une pratique adaptée aux seniors	p. 23
L'Aïkido et le handicap	p. 24
L'Aïkitaïso	p. 25
L'Aïkido self-défense	p. 26
<b>Les formations à destination de tous</b>	
Shumeïkan, Ecole de Formation de la FFAB	p. 27
Les différentes formations	p. 28 et 29
Lexique des mots et termes d'Aïkido	p. 30
Sélection de livres et magazines	p. 31



Pour la réalisation de vos films de clubs, C.I.D, Lignes...

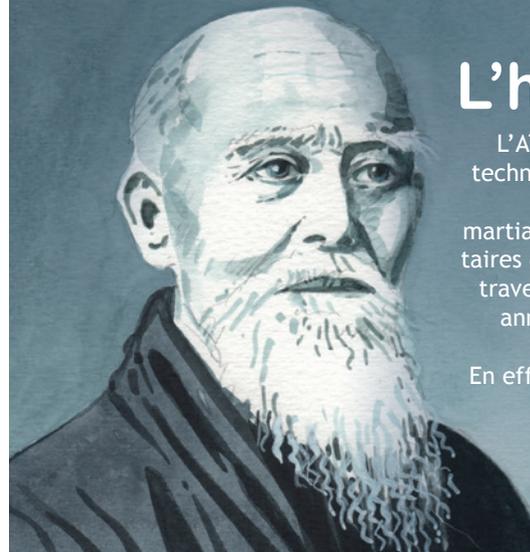


[www.cliple.com](http://www.cliple.com) - 03 74 44 26 14  
Vos vidéos réalisées dans la journée  
(tournage + montage) – Tarif préférentiels FFAB

## L'histoire de l'Aïkido

L'Aïkido est un art martial japonais (Budo), issu des techniques de combat des samouraïs. Dans les années 1930, Morihei Ueshiba a enseigné ces techniques martiales dans différents dojos et dans les écoles militaires du Japon. L'Aïkido s'est par la suite développé à travers le Japon, puis à travers le monde à partir des années 50. Il a ensuite été promu comme un art de paix tout en conservant son efficacité martiale. En effet, il développe la protection de soi-même mais aussi la protection de celui qui attaque.

Morihei Ueshiba est décédé en 1969.



Nobuyoshi Tamura, né en 1933, fut un de ses élèves privilégiés. En 1964, le So Hombu dojo de Tokyo l'a envoyé en France afin de développer l'Aïkido en Europe. Passionné, doté d'un extraordinaire charisme, Maître Tamura qui a consacré sa vie à l'Aïkido, a animé des centaines de stages en Europe et dans le monde entier. Il a formé au cours de ces années des Hauts Gradés, Chargés d'Enseignement National (CEN), qui, à leur tour, nous enseignent son Aïkido.

L'Aïkido est une discipline très complète qui se pratique avec un ou plusieurs partenaires, « partenaires » plutôt qu'« adversaires », armés (Bâton, couteau, sabre) ou à mains nues.

Chaque élève, débutant ou confirmé, pratique dans le but de progresser, afin que les techniques travaillées, répétées, soient efficaces, et cela sans brutalité. Il ne s'agit pas de s'opposer à l'attaquant mais d'utiliser sa force, son énergie, dans le but de neutraliser son attaque.

Ces techniques ne reposant pas sur l'utilisation de la force physique, l'Aïkido est une discipline mixte où hommes et femmes peuvent travailler ensemble. C'est également une discipline adaptée aux enfants à qui elle permet de gagner en latéralisation, en équilibre, en déplacement dans l'espace mais aussi en confiance en soi. Les seniors y trouvent également des bienfaits et du plaisir.

Le dojo est un lieu d'entraînement traditionnel mais aussi de rencontres, d'échanges et de convivialité. L'Aïkido est une discipline qui évolue tout en restant fidèle à ses racines, s'ouvrant au monde et proposant des activités nouvelles telles que l'Aïkitaïso (exercices de préparation à la pratique de l'Aïkido, proche du yoga) ou l'apprentissage de bonnes réactions à avoir en situation de stress (activité « Self défense »).

**Rejoignez-nous pour pratiquer cette belle discipline !**

# La FFAB et les Groupes affiliés

La Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) est une Association agréée par le Ministère des Sports. Son siège social et son École d'Aïkido sont situés à Bras dans le Var.

Elle fonctionne grâce à des pratiquants bénévoles aidés de 5 salariés (gestion : licences, administration, activités techniques tant sur le territoire qu'au sein de l'École, passages de grades, communication, comptabilité...).

## COMITÉ DIRECTEUR NATIONAL (CDN)

**Bureau Exécutif :** Michel GILLET (Président), 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 s'ajoutent : Dominique MASSIAS (Secrétaire Adjointe) et Maryse MORIN (Trésorière adjointe) ainsi que des invités permanents : Didier ALLOUIS (Président du Département Technique) et Michel PROUVÉZE (Chargé des Relations Internationales).

**Autres Membres du CDN :** Bertrand BIDAULT, Marie BUDIN, Fabrice CAST, Anne-Laure GAILLARD, Younoos ISSAK, Youlika MICHALSKI, Jean-Paul MOINE, Mathias RETORET (Médecin Fédéral), Yolaine TRICHET-LOISEAU.

**Autres Membres représentant les courants d'Aïkido et des Budos Affinitaires :** Thierry GEOFFROY (GHAAN), Olivier EBERHARDT (DIRAF) et Jacques LECOMTE (SYSTEMA)

**CSGDE Aïkido / UFA\* :** Membres FFAB : Co-président : Didier ALLOUIS, Jean-Marc CHAMOT et Jean-Paul MOINE.

## UNION DES FÉDÉRATIONS D'AÏKIDO (U.F.A.)\*

L'Union des Fédérations d'Aïkido est le seul organisme habilité par l'État à délivrer des grades DAN en Aïkido (arrêté ministériel du 10/08/99).

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

## DÉPARTEMENTS, COMMISSIONS ET ORGANISMES NATIONAUX DE LA FFAB

Olympiade 2020/2024

<b>Département Finances</b>	<b>Département Administration</b>
Président : Francis LABARDIN	Président : Jean-Pierre HORRIE
Commission Finances Commission Placements	Commission Juridique Commission Distinction Commission Communication Commission Relations Autres Groupes
Contrôleur aux comptes	

<b>Commission Médicale</b>	<b>Organisme Disciplinaire</b>
Coordonnateur, médecin fédéral : Mathias RETORET	Président : Christophe MINET

<b>Relations Internationales FIA, AIKIKAI</b>	<b>COMITE D'ETHIQUE</b>
Michel PROUVEZE	Comité en cours de mise en place

<b>Relations FEA</b>
Claude PELLERIN

<b>Département Technique</b>
Président : Didier ALLOUIS
<b>Bureau technique :</b> Gilles AILLOUD, Didier ALLOUIS, Béatrice BARRERE, Jacques BONEMAISON, Luc BOUCHAREU, Robert DALESSANDRO, Robert LE VOURC'H, Gilbert MILLIAT, Jean-Paul MOINE, Claude PELLERIN, Jean-Pierre PIGEAU, Michel PROUVEZE, Emmanuelle RANCHOUP
Commission Haut Niveau Commission Brevet Fédéral Commission DEJEPS Commission CQP Commission Handicap Commission Féminine Commission Enseignants et Examinateurs Commission 3 <sup>ème</sup> -4 <sup>ème</sup> Dan Commission Ecole des Cadres Commission Seniors Commission Enfants Jeunes Commission Aïkitaïso Commission Aïkido Self Défense

<b>CSDGE UFA (commission des grades)*</b>
Composée de 3 membres de la FFAB 3 membres de la FFAAA 3 représentants des fédérations multisports ou affinitaires

## Autres courants AÏKIDO et BUDO affinitaires :

### G.H.A.A.N.

(Groupe Historique d'Aïkido André Nocquet)  
C'est de 1952 à 1957, sous l'égide de Tadashi Abe et de Maître Nocquet, que les premiers clubs d'Aïkido structurés commencent à naître et se développer en France.

Maître Nocquet a été un élève direct de O Senseï, avec lequel il travaillera de 1955 à 1957 inclus.

Au retour d'André Nocquet du Japon, Maître Abe quitte l'Europe, rapidement remplacé par d'autres experts prestigieux de l'Aïkikai : les Maîtres Noro, Nakazono et enfin Maître Tamura.

Durant sa vie, Maître André Nocquet a été expert technique de nombreux groupements ou fédérations, tels que le Cercle d'Aïkido Traditionnel, le Cercle d'Aïki-Budo, la Fédération Française d'Aïkido et de Kobudo, la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires.

En 1984, le GAAN (Groupe Aïkido André Nocquet) est créé autour du Maître.

En 1985, suite aux accords conclus entre les Maîtres Tamura et Nocquet pour tenter d'harmoniser et d'unifier l'Aïkido en France, le GAAN est intégré à la FFAB. En mai 1988, le GAAN est remplacé par le GHAAN (Groupe Historique Aïkido André Nocquet), qui reste de nos jours encore un courant historique fidèle de la FFAB tout en disposant de son autonomie.

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 le 12 mars 1999.

Le GHAAN compte à ce jour environ 1300 licenciés répartis dans 54 clubs sur l'ensemble de la France.  
<https://www.ghaan.com>

### GRUPE DENTO IWAMA RYU AÏKIDO FRANCE / D.I.R.A.F.

C'est au début des années quarante que le Fondateur de l'Aïkido s'installe à Iwama, pour y construire son dojo personnel et l'Aïki-jinja (temple dédié à l'Aïki-

do). C'est à cet endroit qu'il peaufine son art jusqu'à la fin de sa vie en élaborant une pratique spécifique qui comporte une relation constante entre l'étude des techniques à mains nues et des techniques d'armes (Alki-ken et Aïki-jo). L'art créé par Ô Senseï Morihei Ueshiba a été préservé par celui qui fut son plus proche disciple pendant les vingt trois dernières années de sa vie: SAITO Morihiro senseï. Cette école d'Aïkido demeure aujourd'hui sous le nom «d'Iwama Ryu», l'école d'Iwama. Morihiro SAITO senseï reçut la charge du Dojo du Fondateur et de l'Aïki-jinja et perpétua l'enseignement du Fondateur auprès de nombreux enseignants et pratiquants du monde entier. Cet enseignement est aujourd'hui dispensé par SAITO Hitohira senseï, fils et successeur de SAITO Morihiro senseï. Il préserve ce Budo sur tous les continents dans le cadre de l'Iwama Shin Shin Aïki Shuren Kai.

Le groupe Dento Iwama Ryu Aïkido France regroupe l'ensemble des Dojos, enseignants et pratiquants qui perpétuent en France cette pratique de l'Aïkido. Le groupe D.I.R.A.F. est en lien direct avec le Japon et reconnu comme représentant officiel de l'Iwama Shin Shin Aïki Shuren Kai en France. Chaque année, enseignants et pratiquants du groupe se rendent à Iwama ou dans des stage internationaux pour se former auprès de SAITO Hitohira senseï.  
Plus d'infos: <https://iwama-ryu.fr>

### COMITE FRANÇAIS DE SYSTEMA ET DES ARTS MARTIAUX RUSSES / C.F.S.A.M.R.

Le C.F.S.A.M.R. a signé la convention le liant à la FFAB en tant que Budo affinitaire. La Systema est un Budo russe qui puise ses racines dans l'escrime cosaque, le combat Samoz et diverses inspirations acquises lors d'échanges ou conflits avec d'autres pays. Longtemps réservé aux forces spéciales (contre-espionnage smersch, certains corps des Spetsnaz), elle est aujourd'hui enseignée dans le civil. Le C.F.S.A.M.R. regroupe à ce jour une dizaine de clubs



# Le Code d'Honneur de l'Aïkido

Respect d'autrui, respect de soi-même, respect du groupe.

“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

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.

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 !

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.

L'entraînement quotidien commence par des exercices qui sont déjà de l'Aïkido. Ensuite on pratique de plus en plus intensivement sans dépasser ses limites, ce qui permet à des personnes seniors de pratiquer sans risque de se blesser et d'atteindre le but de la pratique.

L'Aïkido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme «au cœur droit».



L'Aïkido est une voie qui permet de s'unifier à tout son environnement. Même avec un seul adversaire, il faut se préoccuper de ce qui se passe autour de soi.

Il faut travailler dans la joie !

Les enseignements de celui qui donne le cours ne représentent qu'un fragment de l'Aïkido. Quand, par la recherche



# Les règles du dojo



Le dojo est le lieu où s'entraînent les pratiquants d'arts martiaux. Des tatamis sont disposés au sol afin de permettre les immobilisations et les chutes sans risque de se blesser.

Sur le mur d'honneur du dojo, du côté du Kamiza (place d'honneur), se trouve un kakemono, rouleau où figure traditionnellement la calligraphie AIKIDO ou une calligraphie japonaise donnant l'axe de réflexion de l'année. Saluer le kakemono et les pratiquants en début et en fin de séance fait partie des règles, plus précisément de l'étiquette (Reishiki) de l'Aïkido.

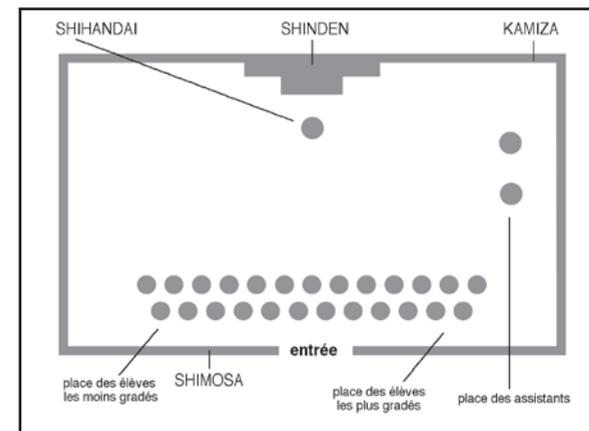
On peut aussi saluer le portrait du créateur de l'Aïkido et celui de Maître Tamura qui l'a développé en France.

dans le calme et de garder une bonne entente au sein du groupe.

La même bienveillance doit être observée entre élèves, qui ne sont pas là pour se mesurer entre eux mais pour améliorer sans cesse leurs techniques et progresser sur le chemin de l'Aïkido ! Par cette pratique exigeante d'un Budo, sincère et sans compromission, l'Aïkido tend à forger des femmes et des hommes «au cœur droit».

L'étiquette est ce qui fixe les règles de vie indispensables à l'harmonie du groupe. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie est essentielle à la sécurité de chacun. De plus, le dojo lui-même doit être considéré et entretenu. L'enseignant (senseï, «celui qui est sur la voie depuis plus longtemps») se doit d'être également respecté autant que lui-même vous respecte. Il est traditionnellement salué en début et fin de cours.

Lorsque l'enseignant dispense le cours, chacun doit l'écouter avec intérêt afin de permettre à toutes et tous de progresser



# Ethique et Déontologie

## RESPECT

- Je me respecte moi-même.
- J'adopte avec les autres un comportement respectueux (je fais preuve de civilité).
- Je respecte les règles et l'environnement (je fais preuve de civisme).



## HARMONIE

- Je promeus l'inclusion.
- Je favorise l'accès de toutes et tous à la pratique et au fonctionnement associatif.
- Je promeus la cohésion associative et fédérale.
- J'adopte une attitude fraternelle et bienveillante envers toutes et tous par l'entraide, la coopération et la mutualisation.



## ENGAGEMENT

- Je m'engage dans la pratique et la fais transparaître dans ma vie quotidienne.
- Je m'engage dans la vie associative et la vie civile.

### Le Comité d'Éthique et de Déontologie

La FFAB s'est dotée d'un Comité d'Éthique et de Déontologie. Organe consultatif, il a notamment pour missions:

- de veiller à la bonne application et au respect de la Charte d'Éthique et de Déontologie
- de conseiller et accompagner les institutions et les licenciés de la Fédération
- de promouvoir et défendre les valeurs éthiques et déontologiques de l'Aïkido

Composé de 5 membres indépendants, il peut être saisi par toute personne afin de rendre un avis, un conseil ou une recommandation sur une situation, sans pouvoir coercitif ni disciplinaire.

En outre, dans certains cas graves relevant de faits réprimés par le code pénal, il peut être amené à saisir directement le Procureur de la République.

La Charte d'Éthique et de Déontologie ainsi que le règlement du Comité sont disponibles sur le site fédéral, tout comme des fiches actions et les liens utiles vers le site du ministère en charge des sports.

Pour plus d'informations :



# Débuter en Aïkido

**V**ous êtes inscrit(e) 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.

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 figurera sur votre passeport.

La LICENCE FFAB est la propriété du licencié. C'est avec le timbre de licence collé sur son passeport sportif qu'un licencié peut participer, tout en étant assuré, non seulement aux cours donnés dans son club mais aussi aux stages nationaux, régionaux ou départementaux. Il permet également de justifier des années de pratique pour présenter un grade. En conséquence, le timbre de licence validé par le tampon de la saison en cours doit être remis aux licenciés par les responsables de clubs dès retour du siège fédéral.



# Les Fondations

D'après TAMURA  
Senseï, 8e dan

Observations d'après  
des références de  
Michel Venturelli, 6e dan

Attitude  
Posture  
Position  
Pose

SHI = forme, figure, taille  
SEI = force, vigueur

**Rechercher** : une attitude correcte, tête, bassin, l'équilibre dans l'action  
Pieds = SAN KAKU HO (SAN = 3, KAKU = côtés, HO = direction)

## SHISEI

**attitude à respecter**  
tête dans l'axe de la colonne vertébrale  
épaules détendues  
coudes près du corps  
dos droit  
souple sur les articulations des genoux  
genoux orientés vers l'extérieur  
regard et visage décontractés  
bouche fermée

## KOKYU

HAKU : KO = expirer  
SUU : KYU = inspirer

Respiration abdominale

**maîtriser**  
respiration normale  
(éviter halètement, essoufflement)  
car effort max. = résultat mini.  
expiration = soulagement

**Rechercher** : respiration abdominale, épaules basses  
contact et travail avec respiration de l'autre (inspiration/expiration)

## KAMAE

KAMAE = construction, garde  
- construire, préparer, attendre  
avec intensité, être à l'affût, sur  
le qui-vive  
- contient les pouvoirs du Ki et  
le pouvoir de percevoir tous les  
détails

**garder**  
détente et souplesse  
attention constante  
garder son naturel  
sa construction sa préparation  
bannir l'attente avec inquiétude

**Indications** : construction de travail  
amener à attaquer selon la forme désirée  
état de SEN HO SEN (avant l'autre)

## MA AI

C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aïte et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le ma ai n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des cœurs 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 Aïkido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser...  
Ma ai est donc l'espace qui naît du cœur 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.

## IRIMI

IRI = passer l'entrée de la maison  
y pénétrer, y être invité  
MI = idée d'enfant dans le ventre  
de sa mère (corps)  
IRIMI = mettre son propre corps  
dans le corps de l'adversaire

**rechercher**  
l'entrée sans opposition à l'autre  
créer la fusion avec l'autre  
la coordination, l'association

Irimi est réalisé après l'engagement de Aïté

## TENKAN

TEN = transposer, changer  
évoluer > mue  
KAN = échanger  
TENKAN = pivoter, changer de  
direction  
IRIMI et TENKAN sont l'endroit et  
l'envers d'une même chose

**contrôler** :  
l'équilibre, la respiration  
le travail des hanches  
avancer, entrer, attaquer sans peur  
centré = bon Shisei  
être présent : disponible  
être dans le temps  
bonne coordination  
mouvements continus sans saccade

**Note** : bon Shisei, bon Kamae =  
harmonisation et mouvements d'un seul jet

## URA / OMOTE

Une technique en Aïkido a deux aspects : ura waza et omote waza.  
Ura représente principalement l'envers, le verso, l'aspect caché des choses.  
Omote représente l'endroit, la surface, l'extérieur, l'aspect apparent des choses.  
Plus simplement, on dira omote waza des techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et ura waza des techniques exécutées en entrant derrière l'adversaire.

## TAI SABAKI

TAI SABAKI  
TAI = le corps  
SABAKI = esquiver, tourner

**exploiter** :  
MA AI et KAMAE  
équilibre - positionnement  
le juste déplacement ni trop "lourd" ni trop "long"  
relation avec Aïte ni trop précoce ni trop tardive  
réflexes : engagement juste au bon moment

rétablir la situation à son avantage  
renverser la situation  
perturber l'action de Aïte, action de  
l'amener et de le contrôler

**Rechercher** : Shisei - Kamae - Irimi = ensemble

## ATEMI

ATEMI = ancien Budo  
Frapper les points vitaux de  
l'adversaire pour provoquer la  
blessure ou la mort  
But : dominer la volonté de Aïte  
provoquer une douleur  
perturber la concentration  
stopper l'intention d'action

**étudier** :  
les points vitaux  
le réalisme de l'atemi  
le rythme : atemi dans le temps et "appuyé"  
spontanéité du geste précis  
attitude correcte

Bonne entrée = MA AI SAN KAKU  
MA AI = distance (des corps et des esprits) - SAN KAKU = 3+côtés = position triangle

## KOKYU RYOKU

KO = expire ; KYU = inspire  
RYOKU = force, puissance  
→ Energie de l'univers :  
donner vie  
apprendre par le corps via  
exercices quotidiens  
sans Kokyu = technique vide

**à voir** :  
épaules normales  
respiration tendue sans blocage  
le déséquilibre vers l'avant ou l'arrière  
travail souple, ni musculaire, ni rigide

**Rechercher** : la fluidité du geste - canaliser l'énergie / stabilité = puissance

# Les méthodes d'attaque

## 1 SAISIES FACE À L'ADVERSAIRE



### AÏ HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet opposé  
Aï HANMI : même garde  
KATATE : poignet  
DORI : saisie



### GYAKU HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet  
correspondant  
GYAKU HANMI :  
garde inverse



### KATA DORI

Saisie au niveau de l'épaule  
**SODE DORI**  
Saisie au niveau du coude



### MUNA DORI

Saisie du revers à une main



### RYOTE DORI

Saisie des deux poignets

### RYO SODE DORI

Saisie au niveau  
des deux coudes

### RYO KATA DORI

Saisie au niveau  
des deux épaules

### KATATE RYOTE DORI

Un poignet saisi par deux mains



## 2 SAISIES ARRIÈRE - USHIRO WAZA



### USHIRO RYOTE DORI

Saisie des poignets par  
l'arrière  
USHIRO : derrière  
RYO : deux  
TE : poignets  
DORI : saisie

### USHIRO RYO HIJI DORI

Saisie des coudes par  
l'arrière (manches)



### USHIRO RYO KATA DORI

Saisie des épaules  
par l'arrière



### USHIRO ERI DORI

Saisie du col par  
l'arrière



### USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

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



### USHIRO HAGA JIME

Enlacement de la  
poitrine par l'arrière  
JIME : étrangler

## 3 SAISIE LATÉRALE

### HANMI HANDACHI WAZA KATATE DORI

Technique à genoux sur attaque  
debout par saisie d'un poignet  
HAN : moitié  
MI : corps  
DACHI : debout



## 4 COUPS PORTÉS DE FACE



### SHOMEN UCHI

Coupe venant de face sur le haut de la tête  
SHO : de face  
MEN : tête  
UCHI : couper

### YOKOMEN UCHI

Coupe sur le côté de la tête  
YOKO : côté  
MEN : tête



### MAE GERI

GERI : coup de pied  
MAE : devant

### CHUDAN TSUKI

Coup de poing bas (à hauteur de buste)

### JODAN TSUKI

Coup de poing haut (à hauteur de visage)



## 5 SAISIES ET COUPS PORTÉS DE FACE



### KATA DORI MEN UCHI

Saisie de l'épaule et coupe sur le haut de la tête

### MUNA DORI MEN UCHI

Saisie des revers à une main et coupe sur la tête

### SODE DORI JODAN TSUKI

Saisie de la manche et coup sur la partie supérieure du corps



### USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Prise de col par l'arrière et coupe sur la tête

# Les techniques

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

**WAZA** = technique

**TACHI WAZA** = technique debout

**USHIRO WAZA** = technique sur attaque arrière

**SUWARI WAZA** = technique assise (à genoux)

**HANMI HANDACHI WAZA** = technique à genoux sur attaque debout

**TORI** = celui qui exécute

**AÏTE** = à la fois partenaire et adversaire (nommé aussi **UKE** = celui qui subit)

## 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





### 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

### JUJI GARAMI

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



### AÏKI 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**  
2e principe : même mou-  
vement que IK-KYO avec  
solicitation des articula-  
tions du poignet, du coude  
et de l'épaule



**SAN-KYO**  
3e principe : IK-KYO avec  
contrôle du tranchant de  
la main de Aïte et mouve-  
ment de vrille



**YON-KYO**  
4e principe : IK-KYO avec applica-  
tion sur la face interne de l'avant-  
bras de Aïte d'une pression avec la  
première phalange de l'index...  
Mouvement de sabre



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

## 3 AUTRES TECHNIQUES



**UCHI KAITEN NAGE  
et SOTO KAITEN  
NAGE**

Projections rotatoires par  
l'intérieur (UCHI),  
par l'extérieur (SOTO)

**UCHI KAITEN  
SANKYO**

Immobilisation par l'inté-  
rieur combinée de UCHI  
KAITEN et de SANKYO

**UDE KIME NAGE**

Projection en avant par blocage  
du coude  
UDE : bras  
KIME NAGE : projection  
Exemple : même départ que  
SHIHO NAGE, arm-lock du bras de  
Aïte et projection



# Les armes

“Les techniques de l'épée ne s'expliquent ni par la parole, ni par l'écriture, elles s'éclairent sans discours.”

O Senseï

L'Aïkido se pratique à mains nues mais également avec des armes : le Bokken, le Jo et le Tanto.

Ces armes sont à l'origine des combats des Samouraïs, le Bokken est la représentation de leur sabre, le Jo celle des bâtons des paysans qui n'avaient que cette arme pour se défendre et le Tanto évoque une arme blanche commune à bien des civilisations.

## JO

Longueur : 1,28 m - 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, néflier, etc.). Comme pour le sabre, il faut le choisir en fonction de sa taille et de sa main.



# L'Aïkido pour les enfants et les adolescents

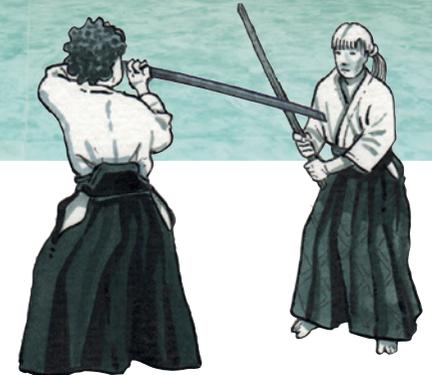


## Les jeunes sont l'avenir de notre discipline !

L'Aïkido apporte beaucoup de bienfaits aux enfants et aux adolescents, harmonie physique, respect des valeurs humaines, socialisation ... La pratique améliore le développement corporel, aide à la mobilité, à la latéralisation et à la coordination du corps et de l'esprit. Le respect d'autrui et l'ordre sont également des valeurs fortes de la pratique de l'Aïkido au sein des dojos. Elles permettent de travailler l'écoute, d'apprendre par la visualisation, de canaliser le trop d'énergie et de la transformer en efficacité. Les jeunes évoluent ainsi physiquement et mentalement.

## Commission Jeunes

Fort de ces constatations, le Bureau Technique a mis en place une Commission Jeunes qui a un rôle très



important au sein de la fédération. Ses deux grands axes de travail sont :

### La formation :

- Des futurs enseignants et la formation continue des enseignants déjà en place : plusieurs stages nationaux sont organisés chaque année dans les différentes régions de France.
- Des jeunes : en complément des cours et stages qui se déroulent tout au long de l'année, un stage d'été d'une semaine à leur attention se déroule chaque année à Bras (dans le dojo Shumeikan de Maître Tamura). Pour une meilleure formation de ces enfants et adolescents, ce stage est animé par des enseignants hauts gradés.

### Le développement d'actions pour les jeunes :

- Dynamiser leur pratique
- Développer et intensifier les actions pour amener plus d'enfants et d'adolescents à la pratique de l'Aïkido
- Faire découvrir l'Aïkido au plus grand nombre durant leur parcours scolaire
- Développer nos partenariats en faveur du sport scolaire et universitaire



## L'Aïkido, une pratique pour les adultes



## L'Aïkido est une discipline ouverte à toutes et tous.

**S**a pratique est basée sur les placements et déplacements, sur l'utilisation du déséquilibre du partenaire et non sur la force qui est proscrite. Au travers de l'Aïkido, les pratiquants recherchent le relâchement et la souplesse du corps et de l'esprit. Gainage, assouplissement, travail cardio, travail de coordination visent à renforcer le corps. La bonne gestion de l'effort tout au long des séances permet une pratique prolongée au fil des ans. L'apprentissage des techniques aiguise également les capacités de vigilance et de concentration.

**Cette pratique convient donc aussi bien aux hommes qu'aux femmes** quels que soient leur âge, leur taille, leur niveau de forme physique, chacun travaillant pour lui même avec l'aide de son partenaire. La pratique de l'Aïkido laisse passer la force pour réduire à néant l'agressivité ou l'attaque d'autrui. Dans sa philosophie, cela permet de désamorcer des situations de tension. Hommes et femmes sont donc à égalité ! Malgré la tradition d'une pratique masculine dans les arts martiaux, les femmes représentent en Aïkido

plus de 35% des pratiquants. Néanmoins, pour répondre aux orientations prescrites par les Pouvoirs Publics, la F.F.A.B. a mis en place une **Commission Nationale Féminine, la CNF**, qui a vocation à développer, diffuser et perpétuer l'Aïkido en se focalisant plus spécifiquement sur l'accueil d'un public féminin et de présenter aux femmes tous les bienfaits de la pratique de notre art martial.

Des stages nationaux ou locaux organisés à travers la France sont animés aussi bien par des enseignants que par des enseignantes et le nombre des Cadres Techniques femmes augmente d'année en année.



## L'Aïkido, une pratique adaptée aux seniors



**T**out le monde peut pratiquer l'Aïkido jusqu'à un âge avancé, voire jusqu'à la fin de sa vie ! De nombreux Maîtres l'ont dit et fait.

On peut démarrer l'Aïkido à tout âge et y trouver ce que l'on vient y chercher. Chacun pratique pour lui-même en fonction de ses capacités physiques et mentales. Avec une sollicitation harmonieuse de toutes les parties du corps, la pratique régulière de l'Aïkido, apporte et maintient énergie, souplesse articulaire et musculaire, mobilité et équilibre. Les exercices de préparation en Aïkido permettent un développement personnel par une approche holistique de l'être humain, le bien être physique et mental, une philosophie de vie plus sereine, une ouverture sur la culture du Japon.

**La pratique de l'Aïkido a également une dimension relationnelle**, c'est une activité de contact qui se pratique à deux, les partenaires se touchent, se saisissent, s'accompagnent créant ainsi un lien avec son et ses partenaires. Le ressenti est essentiel, il permet de s'adapter à l'autre et au travers de techniques simples d'améliorer la confiance en soi. Il y a toujours une bonne ambiance dans les clubs d'Aïkido, l'esprit y est bienveillant, les gradés portant attention aux débutants ou aux personnes plus fragiles. Il n'y a pas de compétition en Aïkido donc pas de rivalité entre pratiquants, les jeunes peuvent travailler avec les anciens, s'inscrivant dans une dynamique d'amélioration, de progrès, de tolérance et de mieux-vivre entre les pratiquants. Les enseignants s'adaptent

également aux différents publics et à leur niveau de condition physique.

**Plus qu'une pratique corporelle, l'Aïkido fait également travailler le mental**, ce qui permet de rester autonome plus longtemps. Le nom de ses techniques en japonais favorise le travail de l'esprit, la mémorisation et cet exercice cérébral permet entre autres de retarder la perte de la mémoire et les maladies dégénératives du cerveau !



## L'Aïkido et le handicap



### L'Aïkido, accessible à tous !

Oui, c'est expérimenté avec succès dans beaucoup de clubs de la fédération sous des formes très variables : cours spécifiques ou inclusion dans les cours pour tous. Toute personne handicapée, quel que soit son handicap peut avoir accès à cette discipline afin de tirer des bénéfices de sa pratique, proposée dans une approche adaptée ou non.

**Sur le plan physique, l'Aïkido améliore la fonction cardio-respiratoire, la tonicité, la souplesse musculaire et articulaire.** On note également des améliorations des habiletés motrices telles que la coordination et la précision des gestes.

En matière de prévention, l'activité physique agit sur le surpoids éventuel et améliore la résistance à la maladie. Par ailleurs, l'apprentissage de la gestion de la chute réduit les conséquences physiques de celle-ci et améliore la confiance en soi.

**Une meilleure socialisation** grâce au travail avec de multiples partenaires. Le travail deux par deux oblige à la bienveillance, à l'écoute de l'autre et à la collaboration.

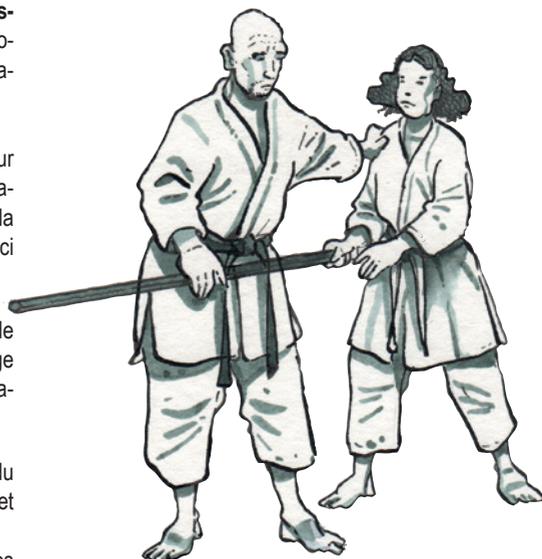
**Une amélioration de la concentration** par le biais du rituel de fonctionnement du dojo, de son ambiance et des différents exercices respiratoires.

Dans le domaine psychologique, on constate des

améliorations de l'image et de l'estime de soi.

**Autonomie / Motivation :** cet ensemble de bénéfices concourt à une autonomie augmentée. La mesure personnelle de ses propres progrès est la première autonomie. C'est le facteur de motivation et de confiance.

**Intégration / Inclusion :** l'accès aux cours des clubs est possible par principe. Un échange et un choix en commun peuvent aboutir à l'accès à un cours spécifique pour assurer une transition plus « sereine ».



## L'Aïkitaïso



Comme toute pratique mettant le corps en mouvement, la pratique de l'Aïkido démarre par une période d'échauffement que l'on appelle « préparation ».

Cette préparation est basée sur des mouvements et exercices issus de ceux étudiés et pratiqués par les Maîtres Japonais d'arts martiaux. Il s'agit de travailler la respiration, la concentration, la souplesse, le renforcement musculaire, le rythme cardiaque... C'est un travail du corps mais également de l'esprit. Tous ces exercices ont été répertoriés et ont donné naissance à l'Aïkitaïso (gymnastique de l'Aïkido).

La pratique des activités physiques pour la santé et le bien-être s'est amplement développée depuis quelques années, au sein de toutes les catégories d'âges, hommes et femmes, y compris chez les seniors.

Tout en restant la préparation à la pratique de l'Aïkido, l'Aïkitaïso a trouvé sa place dans le panorama des arts de santé, tant dans la pratique collective en club que dans la pratique individuelle. La variété des exercices touchant à différentes sphères, la possibilité d'en adapter l'intensité et le rythme permettent à l'Aïkitaïso de répondre à toutes les attentes.

Des sections sont créées dans certains clubs, contribuant ainsi à son développement. La Commission Nationale Aïkitaïso promeut cette activité et organise des certifications à destination des enseignants et animateurs. Cette certification, reconnaissance des compé-

tences acquises au cours de la pratique et de stages de formation, donne lieu à un diplôme fédéral. Il est gage de sérieux vis-à-vis du public et des instances administratives municipales.

### La Commission Nationale Aïkitaïso pour principaux objectifs :

- La promotion de la pratique de l'Aïkitaïso
- La découverte de cette discipline par le plus grand nombre en favorisant de nouvelles sections dans les clubs
- L'organisation de stages de pratique mêlant Aïkitaïso et Aïkido
- La délivrance de diplômes fédéraux – option Aïkitaïso



# L'Aïkido self-défense



revisitées afin de rendre accessibles à toutes et tous, notre tradition et nos valeurs de paix.

Lorsque la surprise ou l'instinct de survie provoquent des réactions spontanées parfois inadaptées ou excessives (hostilité, paralysie, ...), l'Aïkido self-défense propose une nouvelle méthode non violente pour faire face aux situations de danger. Son apprentissage passe par la maîtrise des émotions, par l'adoption d'une attitude mentale apaisée et d'une attitude physique adaptée, une confiance en soi renforcée.

L'Aïkido self-défense s'adresse à toutes les personnes souhaitant acquérir des techniques pour se défendre, confrontées à de l'agressivité ou de la violence dans leur milieu professionnel ou personnel (administrations, hôpitaux, entreprises, violences conjugales, familiales...). C'est une pratique adaptée aux préoccupations actuelles.

L'Aïkido offre une voie pacifique mais efficace, en cas d'insécurité ou de conflit: une qualité essentielle pour les personnes souhaitant se protéger sans brutalité.

L'Aïkido self-défense répond à ce besoin fondamental de sécurité de l'être humain et propose une approche simplifiée, différente de l'Aïkido traditionnel. Toutes les bases et fondations de notre discipline, positionnement/Shisei en japonais, distance/Maai, garde/Kamae, regard/Metsuke, déplacement/Taisabaki... sont



# SHUMEÏKAN, Ecole de Formation de la FFAB



Afin de mettre en place les formations détaillées sur les pages suivantes, la F.F.A.B. s'est dotée d'une **Ecole de Formation** située au **Shumeïkan Dojo** de Bras, qui rayonne sur l'ensemble du territoire auprès des structures fédérales (Ligues, Comités Interdépartementaux, Comités Départementaux).

Dans l'esprit des fondateurs de l'Ecole et sous l'impulsion de Tamura Shihan, le but premier fut de créer un lieu unique mis à la disposition de celui-ci afin de lui permettre d'y imprimer sa voie.

Ainsi, initialement créée dans la plus pure tradition d'un dojo japonais aux fins d'une transmission de la discipline et de ses fondations, cette Ecole est vouée à former les enseignants de demain, avec pour objectifs :

- **Approfondir l'enseignement et la pratique de l'Aïkido**

- **Former des enseignants**

- **Rassembler des pratiquants de l'Aïkido** soucieux de rechercher leur perfectionnement technique et leur développement moral selon la ligne tracée par le fondateur de la discipline, Maître UESHIBA Morihei

- **Favoriser la création et le maintien de liens amicaux et constructifs entre les pratiquants.**

Ainsi une majorité de ces formations se déroulent tout au long de la saison dans cette Ecole, qui comporte une salle de formation, le dojo, une salle de restauration avec cuisine et un ensemble d'hébergements.



Outre ces formations dispensées au Shumeïkan Dojo, les techniciens nationaux de haut niveau ont pour mission de retransmettre leurs acquis à travers de stages de formation sur l'ensemble du territoire, y compris dans les régions ultramarines.

# Les différentes formations



## Une implication forte au niveau de l'enseignement

Particulièrement soucieuse de poursuivre un développement qualitatif, la FFAB, grâce au dynamisme de son Bureau Technique, se tient au plus près des pratiquants, des enseignants et futurs enseignants, en s'impliquant très fortement sur plusieurs axes :

### La formation à destination des pratiquants

La place de la « Formation » dans l'organigramme fédéral est un signal fort qui souligne combien, pour la FFAB, la pratique et l'enseignement sont étroitement liés :

- Les stages de préparation de grades 1er et 2ème dan sont assurés par les organes territoriaux : Comités Départementaux, Comités Interdépartementaux et Ligues.
- Les stages de préparation 3ème et 4ème dan et les stages Haut Niveau sont organisés par le Bureau Technique.

### La formation à destination des enseignants et futurs enseignants

La FFAB prépare à l'obtention de différents diplômes d'enseignement. Toutes ces formations sont articu-

lées les unes aux autres, elles s'inscrivent dans un continuum qui va du BIFA au DEJEPS. Des allègements de formation sont prévus de l'une à l'autre.

- **Brevet d'Instructeur Fédéral d'Aïkido (BIFA)**  
Les candidats doivent posséder un grade de Shodan (1er dan). C'est la première marche vers l'enseignement. Le BIFA prépare au Brevet Fédéral.
- **Brevet Fédéral (BF) :**  
Diplôme pour un enseignement bénévole, la formation est ouverte aux pratiquants de 1er Dan. Elle comprend 80h dont 44h dans les structures territoriales sous forme de participations à des stages de formation ou auprès d'un tuteur, enseignant expérimenté.
- **Certificat de Qualification Professionnelle - Moniteur Arts Martiaux (CQP MAM) :**  
La FFAB est prestataire de formation pour le CQP MAM mention Aïkido, elle bénéficie d'une certification QUALIOPi qui donne la possibilité aux stagiaires de faire prendre en charge financièrement leur formation. Le CQP MAM est requis pour un enseignement rémunéré de l'Aïkido ; il donne droit à la possession d'une carte professionnelle. La formation est ouverte aux candidats 2ème Dan justifiant si possible de plusieurs années d'enseignement après avoir obtenu le Brevet Fédéral.

- **Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et Sportive (DEJEPS) :**  
La formation est ouverte aux candidats possédant un grade de 2ème Dan.



## Le soutien et l'accompagnement auprès des Enseignants

Afin d'être au plus près des enseignants et les accompagner de manière concrète dans leurs démarches, la FFAB par l'intermédiaire de la « Commission Enseignants & Examineurs » met à leur disposition une série de feuillets dont le but est de fournir une aide face aux difficultés qu'ils peuvent rencontrer dans l'exercice des cours qu'ils assurent au quotidien.

Des stages spécifiques pour la formation continue des enseignants ont lieu de manière ponctuelle tout au long de la saison.

## La formation des Cadres Fédéraux (CEN et ACT)

Les stages à destination des Hauts Gradés-Cadres Fédéraux sont conduits par le Bureau Technique. Les Chargés d'Enseignement National (CEN) et Animateurs de Commission Technique (ACT) suivent tous les ans, un stage de remise à niveau qui leur est tout particulièrement dédié. Ce stage a généralement lieu au Shumeikan Dojo de l'École d'Aïkido de la FFAB.

## La formation de Juges et Examineurs



La FFAB organise des stages spécifiques pour former des juges et des examinateurs qui officient lors des sessions de passages de grades Dan.

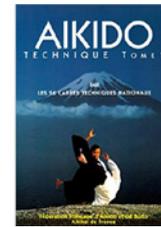
Retrouvez toutes nos formations sur le site [www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr) onglet «Formation et enseignement»

# Lexique

<b>Aï Hanmi</b>	Position dans laquelle les 2 partenaires présentent le même profil	<b>Keikogi</b>	Tenue d'entraînement d'Aikido
<b>Aïte</b>	Partenaire, « la main d'en face »	<b>Kokyu</b>	Respiration
<b>Atemi</b>	Coup porté à des points vitaux du corps humain	<b>Ma ai</b>	Distance spatiale et temporelle
<b>Bokken</b>	Sabre en bois	<b>Nage</b>	Projection
<b>Budo</b>	Voie du guerrier – terme générique désignant les arts martiaux originaires du Japon	<b>Obi</b>	Ceinture
<b>Bushi</b>	Guerrier, samouraï	<b>Omote</b>	Positif, devant, endroit
<b>Dan</b>	Grade, degré	<b>Randori</b>	Travail libre et continu
<b>Do</b>	La voie, Tao	<b>Seika Tanden</b>	Point, situé entre le nombril et le pubis, centre de l'énergie
<b>Dojo</b>	Lieu où on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux	<b>Seiza</b>	Position à genoux, assis sur les talons
<b>Doshu</b>	Le Maître de la voie, grand Maître d'une école	<b>Senseï</b>	Professeur, enseignant
<b>Gyaku Hanmi</b>	Position dans laquelle les 2 partenaires présentent 2 profils opposés	<b>Shihan</b>	Titre donné à celui en qui on reconnaît une qualité d'expert
<b>Hakama</b>	Large pantalon traditionnel porté dans tous les budo japonais classiques	<b>Shinto</b>	Religion originelle du peuple japonais
<b>Hara</b>	Centre de gravité du corps humain	<b>Shiseï</b>	Attitude, posture correcte
<b>laïdo</b>	Art de dégainer le sabre	<b>Taïso</b>	Gymnastique, éducatif, échauffement
<b>laïto</b>	Sabre d'entraînement qui ne coupe pas contrairement au Katana	<b>Tanto</b>	Couteau en bois (pour l'entraînement)
<b>Irimi</b>	Point essentiel de l'Aïkido, c'est l'action de prendre le centre du partenaire tout en avançant ou en le laissant entrer	<b>Tenkan</b>	Changement de direction à 180°
<b>Jo</b>	Bâton utilisé en Aïkido (1,28 m)	<b>Taï sabaki</b>	Déplacement du corps pour se mettre en position favorable
<b>Kamae</b>	Garde, posture	<b>Taï No Henka</b>	Rotation du corps
<b>Kamiza</b>	Place d'honneur dans le dojo vers laquelle le salut s'effectue et où est placée la calligraphie AIKIDO	<b>Tori</b>	Partenaire qui fait la technique
		<b>Uke</b>	Partenaire qui attaque et qui chute
		<b>Ukemi</b>	Chute
		<b>Ura</b>	Négatif, extérieur, partie cachée
		<b>Zori</b>	Sandales

## Sélection Livres FFAB

**AIKIDO Techniques Tome 1**  
par les 26 cadres techniques régionaux de la FFAB



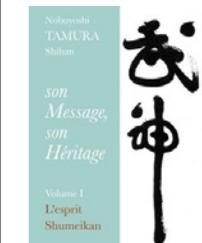
**AIKIDO Techniques d'armes**  
J.P. Moine, L. Bouchareu, R. Bonnardel, F. Cast, A. Biehly



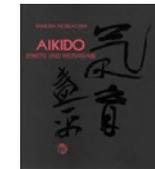
**Histoire de l'AIKIDO**  
Guy Bonnetfont et Louis Cleriot



**Nobuyoshi Tamura Shihan, son Message, son Héritage**  
par l'Ecole Nationale d'Aikido



**AIKIDO Etiquette et Transmission**



Nobuyoshi  
TAMURA  
Shihan

Retrouvez ces publications sur la page du site fédéral en flashant ce QR code :



## Autres publications

**Réflexions sur la transmission de l'Aïkido**  
Jean-Paul Moine



moine.jean-paul@orange.fr

**La préparation en Aïkido JUMBI DOSA**  
Christophe Page



www.hakama-aikido.com

**Nos 8 profils énergétiques**  
Stéphane Fassetta



www.dunod.com

**44 questions sur l'Aïkido**



www.44questions.fr

**Aïki, le rêve du guerrier**  
Jean-Marie et Sophie Michaud



www.editions-hozhoni.com

**Nos Magazines partenaires**  
(en kiosque et sur Internet)



www.la-voie-du-guerrier.com

**YASHIMA**



https://yashima.media

# 合気道



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)  
e-mail : [ffab@ffabaikido.fr](mailto:ffab@ffabaikido.fr)

244 Route de Brue Auriac - Place des Allées - 83149 BRAS  
04 98 05 22 28



La FFAB est une association reconnue d'utilité publique.  
Elle dispose de l'agrément ministériel Jeunesse et Sports du 3 décembre 2004  
(Fédération agréée depuis octobre 1985).  
Elle est reconnue par le Hombu Dojo de l'Aïkikai Foundation de Tokyo.