AÏKIDO

Le Guide du Débutant

" COMPRENDRE UNE VOIE OÙ L'ON PROGRESSE SANS VAINCRE PERSONNE "

Vous n'avez jamais pratiqué d'art martial. Vous vous demandez si c'est violent, si c'est difficile, si ce serait « pour vous ». Ces quelques pages répondent, simplement.



Dojo Shugyo Aïkido

01

Qu'est-ce que l'Aïkido ?

合氣道



L'aïkido est un art martial japonais créé au XX[e] siècle par Morihei Ueshiba, que ses élèves appellent respectueusement Ō-Sensei, le « grand maître ».

L'enseignement de O-Sensei repose sur trois principes très important.

COMMENCER LE PREMIER

« Si l'on pratique bien les techniques avant l'action de l'adversaire , c'est comme si l'on satisfait le manque de cet adversaire ; c'est d'abord vous qui découvrez l'insatisfaction de votre adversaire, et c'est vous qui commencez la technique ».

Maître Morihei UESHIBA – Aïkido Shinzui page 98

« Il faut tout changer dans l'entraînement. On ne commence pas après avoir été saisi par le partenaire. En guidant le partenaire, on "l'aspire". C'est cela l'Aïkido. L'Aïkido, c'est l'entraînement de la force attractive. L'important c'est de guider correctement ».

Maître Morihei UESHIBA – Aïkido Magazine N°40, 1988, p11 et sqq

NE PAS REGARDER

« Il ne faut pas regarder les yeux du partenaire parce qu'ils prendront notre esprit. Il ne faut pas regarder le sabre du partenaire parce qu'il prendra votre Ki. Il ne faut pas regarder votre partenaire parce qu'il faut aspirer le Ki de votre partenaire. Le vrai BU, c'est l'entraînement de l'aspiration, de la force attractive (Inryoku no tenren) ».

Maître Morihei UESHIBA – 21 septembre 1958

NE PAS ETRE OUVERT

Pendant l'accomplissement d'une technique, le partenaire ne doit pas avoir un seul instant la possibilité de donner un atémi, à un point quelconque du corps de celui qui accomplit la technique. Sur le plan corporel, c'est grâce au placement et aux déplacements que ce principe va être appliqué.

« Quand l'autre pousse, j'accompagne.
Quand l'autre tire, j'entre. »

Le sens du nom

合	氣	道
Aï	**Ki**	**Dō**
harmonie, union	énergie, intention	voie, chemin

Aïkido signifie donc « la Voie de l'harmonie des énergies ». Ce n'est pas une technique pour gagner, c'est un chemin pour apprendre à rester stable, présent et juste face à ce qui nous bouscule.

En pratique

Concrètement, l'aïkido se pratique à deux. L'un attaque, l'autre se déplace, immobilise ou project son partenaire. Puis on inverse les rôles. Chacun est tour à tour celui qui attaque (*uke*) et celui qui reçoit (*tori*). Personne n'est l'adversaire de l'autre : on se rend mutuellement disponible pour progresser.

Idées reçues & Réalités



« Il faut être jeune et en forme pour commencer. »

Réalité : tout le monde peut pratiquer.

On trouve dans un même dojo des enfants, des adolescents, des adultes , tous pratiquants ou pratiquantes de 7 à 70 ans. L'aïkido ne demande ni souplesse particulière, ni force, ni condition physique préalable : le travail s'adapte à chacun, et l'on avance à son rythme. Les chutes s'apprennent progressivement, en douceur, et personne ne vous demande de « tenir » face à plus fort que vous.

« C'est un art martial fait pour se battre. »

Réalité : c'est avant tout une pédagogie de la paix.

L'aïkido a une origine martiale et son efficacité s'étudie, mais sa vocation est de résoudre un conflit sans le prolonger. On y apprend à garder son calme sous pression, à protéger l'autre autant que soi-même, à neutraliser sans blesser.

Masakatsu Agatsu Katsu Hayabi - La vraie victoire, c'est la victoire sur soi !

« Il y a des compétitions, des classements. »

Réalité : il n'y en a pas.

Dans la pratique traditionnelle de l'aïkido, il n'existe ni compétition. Le seul point de comparaison, c'est vous-même : où en étiez-vous il y a six mois ? Cette absence de rivalité crée une atmosphère de coopération rare, où le plus avancé aide le débutant, et où chacun progresse grâce aux autres.

La Pratique au Quotidien



La discipline et l'étiquette

Le dojo (littéralement « le lieu où l'on étudie la Voie ») n'est pas un lieu comme un autre. On y entre avec respect, et cela se traduit par quelques gestes simples.

- **Le rei, le salut.**
  On salue en entrant sur le tatami, on salue son partenaire avant et après chaque travail. Ce n'est ni une soumission ni une formalité : c'est une manière de dire « je suis disponible, merci de m'accorder votre temps ».
- **Le respect du partenaire.**
  On adapte sa vitesse et sa force à la personne en face de soi. On ne cherche jamais à « gagner » : on prend soin de l'autre.
- **Le respect du lieu.**
  On arrive à l'heure, on garde une hygiène correcte, on range ses affaires, on garde le silence quand l'enseignant montre.

« On entre au dojo pour se former afin de se transformer, pas pour s'imposer. »

La tenue

On pratique en *keikogi*, une veste et un pantalon en coton épais, généralement blancs. Une ceinture blanche les maintient fermés.

Pas de logo, pas de couleur, pas de marque : la tenue est volontairement neutre. Elle efface les différences sociales et laisse chacun arriver comme il est. Au début, un simple survètement souple suffit pour un entrainement d'essai.



La Pratique au Quotidien



Le travail avec les armes

À côté du travail à mains nues, on pratique avec trois armes traditionnelles en bois :

- Le bokken, sabre en bois
- Le *Bo*, bâton long
- Le *tanto*, couteau en bois

À quoi servent-elles ?

Elles ne sont pas là pour apprendre à frapper. Ce sont des **outils pédagogiques** : elles enseignent les katas, donc la distance, la précision du geste, le placement du corps et la justesse du déplacement. Ce que l'on comprend avec un Bâton ou un Bokken en main, on le retrouve ensuite, à mains nues.

Hikitsuchi Michio Sensei a été la seule personne à recevoir du Fondateur Ueshiba Morihei le Makimono (diplôme) attestant sa capacité à transmettre l'enseignement du bô du Fondateur. Le Bô Masakatsu se compose normalement de 32 techniques intégrées dans des katas.

Conclusion & Prochaine étape

Pousser la porte

Vous n'avez rien à prouver, rien à apporter, rien à réussir le premier jour.
Il suffit de venir, d'observer, de monter sur le tatami si l'envie vous en prend.
Quelques minutes suffisent pour sentir si cette voie vous parle.

Le premier pas est le seul qui compte.

Votre cours d'essai

- **Venez comme vous êtes :** une tenue de sport confortable suffit
- **Venez sans pression :** vous pouvez observer avant de participer
- **Venez quand vous voulez :** l'enseignant et les pratiquants vous accueilleront

Dojo : Shugyo Aíkido
Adresse : Collège Debussy - Rue de la République - 60280 Margny-les-Compiègne
Horaires : Lundi 18h / 20h30 - jeudi 18h / 20h (Ados/Adultes) - Samedi 10h / 12h (enfants dès 7 ans)
Contact : dojo@shugyo-aikido.com