

Aïkido Club De Liévin

MES PREMIERS PAS SUR LE CHEMIN DE L'AÏKIDO



SAISON 2017 – 2018

Ce livret appartient à _____



Que signifie Aïkido ?

L'aïkido est d'origine japonaise et s'écrit au moyen de trois caractères (kanji) signifiant chacun une idée, un sens.

合
氣
道

Aï représente l'harmonie, l'union

KI représente l'énergie

DO représente la voie, le chemin

On peut donc traduire par « **la voie de l'harmonisation des énergies** ».



Qu'est-ce-que l'Aïkido?

L'aïkido est un budo, un art martial japonais.

C'est un sport de défense, non violent, basé sur la volonté d'annuler l'attaque de son adversaire (et non de la vaincre) et le guider vers une situation de paix.

Il te permettra de canaliser ton énergie pour mieux te contrôler et d'avoir plus confiance en toi !

Aïkido Club De Liévin



Qui est ce vieux monsieur sur le tableau ?

Ce vieux Monsieur, c'est **Morihei Ueshiba** aussi surnommé **Ô Senseï**.

Il est le fondateur de l'Aïkido qu'il a créé à partir de 1925 et qu'il a développé jusqu'à sa mort en 1969.



Où pratique t'on l'Aïkido ?

L'aïkido se pratique au sein d'un DOJO, lieu de pratique de différents arts martiaux.

Le sol est recouvert de tapis en mousse appelé TATAMI et le mur où est accroché le portrait du fondateur s'appelle le KAMIZA.



Aïkido Club De Liévin



Que dois-je porter pour pratiquer ?

Un OBI (ceinture blanche)

Un KEIKOGI (kimono blanc)

Une paire de ZOORI (ou tong) pour te déplacer hors du tatami

Après un niveau suffisant, ton professeur t'autorisera à porter le HAKAMA



Pour ta sécurité, n'oublie pas de retirer tes bijoux (colliers, bracelets, boucles d'oreilles, montre) avant de monter sur le tatami et n'oublie pas d'attacher tes cheveux !

Un joli nœud de obi, ça fait la différence, alors regarde :



Aïkido Club De Liévin



Comment dois-je me
comporter au dojo ?

Ton comportement pendant les cours doit suivre certaines règles que l'on appelle REISHIKI (l'étiquette) afin que tous puissent pratiquer dans de bonnes conditions et dans le respect de chacun. En voici certaines :



En montant sur le tapis et en le quittant, tu dois saluer en direction du portrait de Ô Senseï.

Le cours commence et se termine par un salut (ZA REI) en direction du kamisa puis un autre salut en direction de ton professeur.

En saluant, tu dis "Onegaï shimasu" (s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et "Domo Arigatoo gozaimashita" (merci) en fin de cours.

Quand le professeur montre une technique, tu le regardes attentivement, assis en seïza.

« Une bonne attitude, une bonne posture, reflètent un bon état d'esprit »

(Ô Senseï Morihei Ueshiba)

Aïkido Club De Liévin

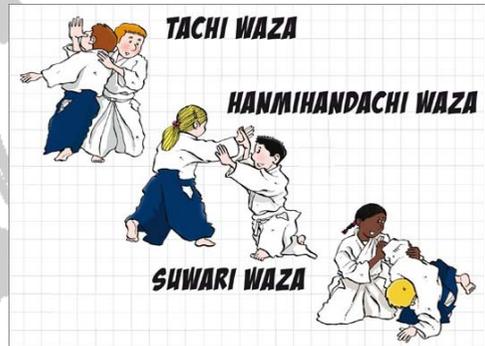


Comment pratique-t-on
l'Aïkido ?

L'Aïkido se pratique à deux, ou plus. Le UKE (l'attaquant) attaque le TORI (celui qui fait la technique).

Chaque technique se pratique sous forme OMOTE (forme directe, positive) et URA (forme indirecte, négative).

Les techniques se font également en TACHI WAZA (les deux partenaires sont debout), en HANMIHANDACHI WAZA (Tori est à genoux et uke est debout) et en SUWARI WAZA (les deux partenaires sont à genoux).



Enfin, l'aïkido se pratique également avec des armes : au TANTO (couteau), au BOKEN (sabre) et au JO (bâton)



Aïkido Club De Liévin



Comment s'organise
l'Aïkido en France ?

On compte un peu plus de 60 000 licenciés en France, deuxième pays, après le Japon où l'on pratique le plus l'Aïkido à travers le monde

Notre club est affilié à la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et disciplines Associées (FFAAA) composé de ligues régionales.

L'Aïkido Club de Liévin est intégré au sein de la Ligne Nord-Pas-de-Calais.

Maître **Christian Tissier Shihan**, 8^{ème} DAN, fait parti des experts de la discipline et est mondialement reconnu.

A Liévin, nous accueillons au cours de l'année de hauts gradés comme **Bruno Zanotti Shihan**, 6^{ème} DAN et **Jean-Michel Herbert Senseï**, 5^{ème} DAN, au cours de stages privés



Et c'est comment, l'Aïkido
dans le monde ?

Le centre mondial de l'Aïkido se situe au **Hombu Dojo** à Tokyo, où enseigne **Moriteru Ueshiba**, le Doshu, (gardien de la voie), petit-fils du fondateur Ô Senseï.



Comment s'appellent les professeurs ?



Daniel HEYSEN

4^{ème} DAN

40 ans de pratique



Philippe HUBERT

1^{er} DAN

15 ans de pratique



Samuel VILELA

1^{er} KYU

10 ans de pratique

Tu croiseras également les professeurs pour le cours des grands :



Bernard LEROY

4^{ème} DAN

50 ans de pratique



Raymond LEPOIVRE

2^{ème} DAN

20 ans de pratique



Fabien MILLON

2^{ème} DAN

10 ans de pratique

Aïkido Club De Liévin



Que vais-je apprendre à
l'Aïkido Club de Liévin ?

Au début, tu apprendras à faire des chutes(UKEMI) sans te faire mal et aussi des déplacements (TAÏ SABAKI) pour réaliser les techniques.

Tes professeurs t'apprendront aussi à attaquer Tori au moyen de saisies (AÏ HANMI KATATE DORI / KATATE DORI / ...) et de frappes (SHOMEN UCHI / ...).



Kokyū Hō



Ikkyō



Shiho Nage



Tenshi Nage



Irimi Nage



Kote Gaeshi



Faut-il parler japonais
pour faire de l'Aïkido ?

Non, pas du tout ! Par contre, tu verras que toutes les techniques que tu apprendras, les déplacements, les saisies, les chutes, ... sont formulés en japonais. Mais n'aie crainte, tu verras qu'au fur et à mesure, toi aussi tu emploieras ces termes très facilement !

Voici un petit lexique :

IRIMI : C'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant.

TENKAN : Déplacement en pivot autour du pied avant.

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

OMOTE : Positif, devant, endroit

URA : Négatif, extérieur, partie cachée

TAI SABAKI : Déplacement du corps

USHIRO : Arrière

...



Et pour compter, c'est comment ?

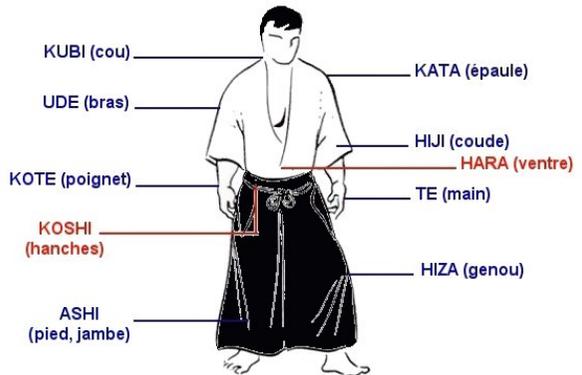
1 = Ichi
2 = Ni
3 = San
4 = Shi ou Yon
5 = Go

6 = Roku
7 = Shichi ou Nana
8 = Hachi
9 = Kyu
10 = Ju



C'est quoi les noms bizarres des techniques ?

Les techniques que tu apprendras durant les cours d'aïkido portent toutes un nom en rapport avec une partie de ton corps. Voici quelques notions d'anatomie japonaise qui t'aideront à mieux comprendre celles-ci.



Aïkido Club De Liévin



Y a-t-il des règles à suivre
dans le club ?

Oui bien sûr ! Voici ton règlement intérieur qu'il te faudra signer :

LE FONCTIONNEMENT

Les cours d'Aïkido ont lieu le mardi de 18h00 à 19h00.

La tenue demandée est un kimono blanc (keikogi) et une ceinture blanche.

Sur le tatami, je dois être à pieds nus ; par contre, pour me déplacer en dehors du tatami (pour aller aux vestiaires, aux toilettes, etc...), je dois mettre des zori (tong), que je laisserai au bord du tatami correctement rangées.

Le cours est animé par un professeur (Senseï). D'autres professeurs ou d'autres adultes sont aussi sur le tatami pour m'aider.

L'ÉTIQUETTE

L'étiquette correspond aux règles de vie que je dois adopter quand je suis sur le tatami. C'est important, car respecter l'étiquette, c'est respecter le fondateur de l'Aïkido (Ô Senseï), mon professeur, mais également les autres enfants et adultes qui pratiquent avec moi. C'est aussi pratiquer dans de bonnes conditions et me respecter moi-même.

Aïkido Club De Liévin

Voici les 15 règles que je dois respecter :

LE SALUT

Numéro 1

En montant sur le tatami, avant que le cours ne commence, je dois saluer le portrait du fondateur.

Numéro 2

Au début et à la fin du cours, tous les pratiquants sont alignés en face du professeur, assis en seiza (à genoux). Je salue le portrait du fondateur accroché au mur, puis mon professeur.

Numéro 3

Je ne dois pas sortir du tatami sans l'autorisation du professeur. Si je dois sortir (pour aller aux toilettes, boire de l'eau, ou parce que j'ai mal quelque part par exemple), je vais trouver le professeur pour lui demander l'autorisation. S'il est d'accord, en quittant le tatami je dois saluer (debout) le portrait du fondateur.

Numéro 4

Envers mon professeur et les autres adultes, je dois le respect et en aucun cas être insolent. S'il me fait une remarque, c'est pour m'aider à progresser ; je ne dois pas le contredire ou remettre en question sa parole, j'accepte la remarque et essaye de m'améliorer.

Numéro 5

Si mon comportement n'est pas approprié, le professeur ou les responsables en avertiront mes parents. Si je ne corrige pas rapidement mon attitude, ils peuvent être amenés à m'exclure d'un cours, voire à ne plus m'accepter dans le club.

Numéro 6

Il est important d'être à l'heure pour ne pas perturber le cours ; si j'arrive en retard, je reste au bord du tatami et j'attends que le professeur m'autorise à y monter.

Numéro 7

Je respecte le matériel qui m'est confié ainsi que les locaux.

Numéro 8

Il est important d'adopter un comportement correct, pour que les cours se déroulent dans de bonnes conditions, pour moi comme pour les autres. Il est donc interdit d'avoir un comportement violent (dans les mots ou dans les gestes) envers les autres enfants. Les propos racistes, insultants ou les moqueries ne seront pas tolérés.

Numéro 9

Chaque enfant a un niveau différent, et chacun progresse à son rythme ; il faut donc respecter les possibilités de son partenaire et essayer de s'adapter à son niveau pour ne pas lui faire mal. Il faut aussi veiller à se protéger soi-même. Il n'y a pas d'esprit de compétition en aïkido, je ne me bats pas contre les autres mais cherche à progresser pour moi-même.

Numéro 10

Il est interdit de manger sur le tatami (même des bonbons ou des chewing-gums).

Numéro 11

Mes pieds et mes mains doivent être propres et soignés, ainsi que mon kimono.

Numéro 12

Si je suis malade (rhume, angine, gastro,...), il vaut mieux que mes parents me gardent à la maison : je m'y sentirais mieux et je ne donnerais pas mes microbes aux autres enfants. Si je me blesse ou si je ne me sens pas bien pendant le cours, je dois le dire au professeur et à mes parents.

Numéro 13

Si j'ai une blessure aux mains ou aux pieds, mes parents doivent me mettre un pansement et le signaler au professeur avant le cours.

Aïkido Club De Liévin

Numéro 14

Il est important de bien boire avant et après le cours (parfois pendant le cours si le professeur m'y autorise), surtout lorsqu'il fait chaud : je pense donc à prendre un peu d'eau. Je pense aussi à goûter avant de venir pour avoir assez d'énergie.

Numéro 15

Je pense à retirer tous mes bijoux et à attacher mes cheveux s'ils sont longs. Je retire tous les accessoires qui pourraient me blesser quand je chute (pinces à cheveux, diadème, ...).

Moi,

_____ [nom de l'enfant] _____ [prénom de l'enfant] _____,

déclare avoir lu et compris le règlement intérieur ci-dessus.

A _____, le _____

Ma signature :

Signature de mes parents :



Tu peux noter ici tes
remarques, questions, ...





« Si tu vaincs un ennemi, il sera toujours ton ennemi.

Si tu convaincs un ennemi, il deviendra ton ami. »

Ô Senseï Morihei Ueshiba