

AÏKIBUDO

LA VOIE DE L'HARMONIE PAR LA PRATIQUE MARTIALE

GUIDE DU DEBUTANT



www.aikibudo.com

**L'ensemble des professeurs et des pratiquants
sont heureux de vous accueillir au sein de notre Dojo.**

En quelques pages, nous allons vous faire découvrir l'histoire de cette école, ce ryu,
qu'est l'AïKIBUDO.

Ce guide est là pour vous accompagner dans vos débuts en vous présentant les règles
de base de la pratique ensemble. Il répondra à un certain nombre de vos questions et
vous éclairera sur des sujets tels que la FFAAA, le CERA, la FIAB.

Ce guide vous accompagnera également dans votre progression technique puisqu'il
présente votre programme 1^{er} Dan mais aussi les programmes du 2^{ème} et 3^{ème} Dan. Le
glossaire technique vous permettra de comprendre les dénominations en japonais.
Cela vous sera bien utile lors des cours ainsi que dans les stages organisés dans votre
région les week-ends ou à Temple sur Lot au mois de juillet.

Votre professeur est aussi là pour répondre à toutes les questions que vous pourriez
vous poser, alors n'hésitez pas.

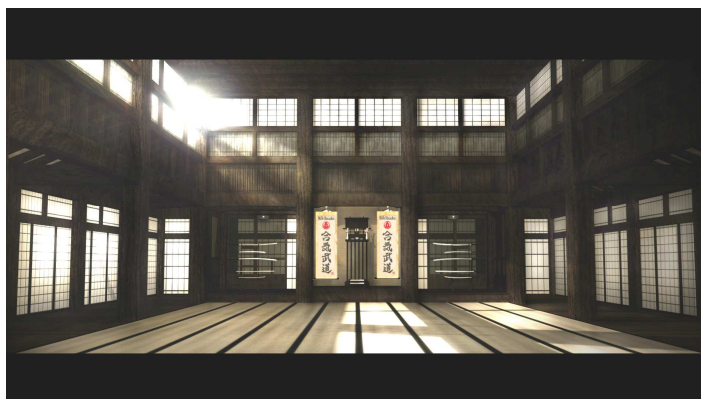
Sinon, peut être trouverez-vous d'autres informations sur le site fédéral :

<http://www.aikibudo.com>

**MAIS AVANT TOUT, COMMENÇONS PAR LE COMMENCEMENT.
VOUS VENEZ DE PENETRER DANS UNE SALLE, UN DOJO AVEC UN TATAMI.**

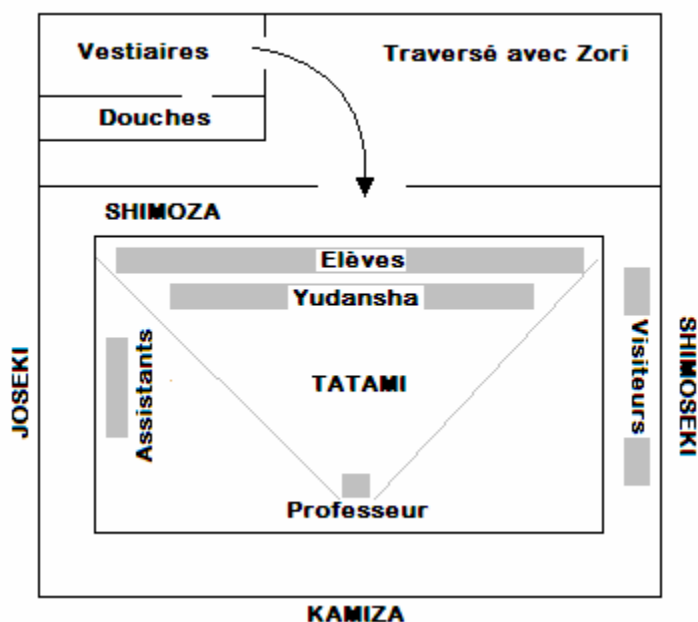


Dojo



« Le dojo (道場, dōjō) est le lieu consacré à la pratique des budo ou à la méditation bouddhiste zen. Littéralement en japonais, do signifie la voie et jo signifie le lieu, la maison. Le dojo est le lieu où l'on étudie/cherche la voie. A l'origine, le dojo désigne la salle de lecture et d'étude, un lieu où l'on enseigne les arts floraux, martiaux, la cérémonie du thé...»

DEONTOLOGIE



Dès lors qu'on entre dans un dojo, il est nécessaire d'adopter une attitude empreinte de sérieux et de respect.

Comme toute activité humaine codifiée, les Arts Martiaux possèdent une organisation et des règles particulières : le pratiquant de budo est dépositaire et garant des traditions héritées de ses prédécesseurs au sein des ryu dans lesquels il a été admis.

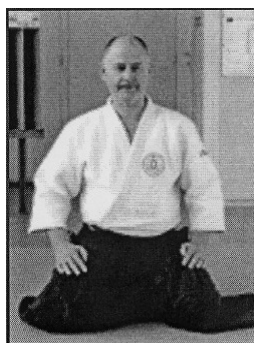
Par son adhésion, le budoka s'engage au respect formel du code moral lié à son école.



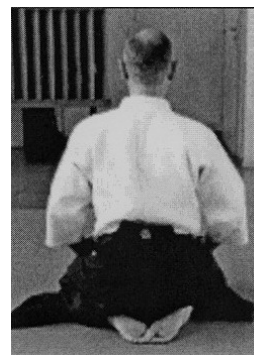
REISHIKI : LE RITUEL DU DOJO

Le rituel du dojo est simple et chacun se doit de le respecter. A l'entrée, on s'incline en un salut debout, ritsu rei, en direction du kamiza. Cela marque la séparation entre l'extérieur et le dojo, lieu privilégié où l'on étudie la Voie.

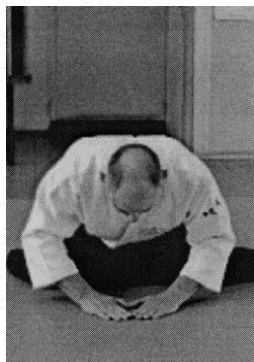
En Aïkibudo, l'importance du salut est grande. C'est un acte d'engagement total envers l'Art, les Maîtres à qui on le doit, les autres pratiquants et soi-même. Il nécessite une grande rigueur d'exécution qui s'accompagne d'intentions pures. Le cours débute officiellement par un salut collectif au shinzen, au professeur, et à l'ensemble des présents, sous la conduite du plus ancien des élèves qui ordonne les différentes actions



■ SEIZA - "Assis", l'ensemble s'agenouille et se met en position d'assise parfaite sur les talons.



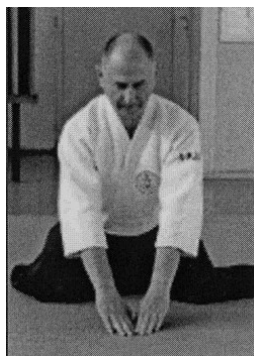
■ SENSEI NI REI - "Saluons le professeur", ou SHOMEN NI REI - "Saluons en face" (cas d'une commission) tous les présents saluent.



■ OTAGAI NI REI - "Saluons-nous", tous les présents y compris le professeur saluent.

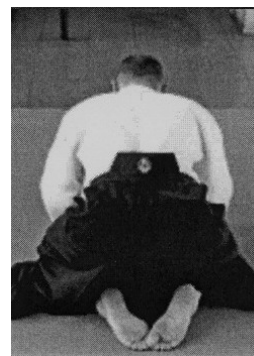


■ KIRITSU - "Levons-nous", ordre donné après que le professeur se soit relevé.

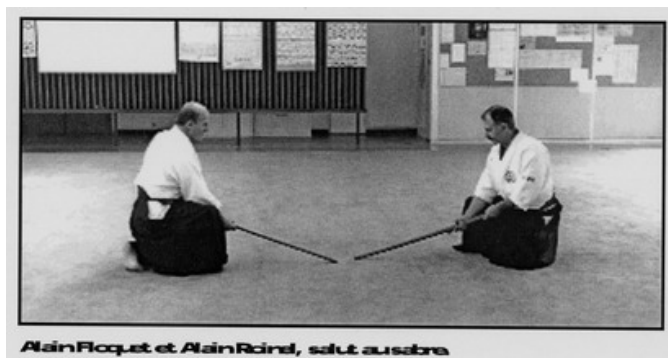


La fin du cours se ponctue par les mêmes saluts.

Le retardataire doit effectuer seul le shinzen ni rei, et attendre en seiza, après avoir salué le professeur, que celui-ci l'invite à la pratique. Si l'on souhaite quitter le dojo avant la fin du cours, on ne peut le faire qu'après en avoir formulé la demande au professeur et après avoir effectué seul le sensei ni rei ou le shinzen ni rei.



Le salut debout s'effectue chaque fois que l'on monte ou descend du tatami, ainsi qu'avant et après chaque travail avec un partenaire. Dans la pratique aux armes, un salut particulier est effectué en fonction de l'arme employée, et de l'école pratiquée.



Le dojo, lieu d'étude, de travail et d'échanges, nécessite une attitude empreinte de sérieux et de respect. Il sera laissé dans le plus grand état de propreté, y compris les annexes. A cette fin, le port de zori (chaussures) est obligatoire et l'on ne doit pas marcher en dehors du tatami sans les porter. Elles sont alignées soigneusement le long du shimoza, en tournant le dos au kamiza. Une hygiène corporelle générale s'impose : le corps et les vêtements doivent être propres, les ongles coupés courts, le maquillage ôté. C'est une marque de respect tant envers soi-même qu'envers les autres.



L'AÏKIBUDO : VOIE DE L'HARMONIE PAR LA PRATIQUE MARTIALE

L'Aïkibudo est un art de défense individuelle.

Etant devenu au XXème siècle une voie martiale, l'Aïkibudo prône aujourd'hui l'éducation du pratiquant au travers de mises en situation de défense.

Elle s'exprime notamment par des projections, des contrôles au sol et debout, des sutemis, des étranglements...

S'agissant d'un art, il n'y a pas de règles. Il n'y a pas de combat au sens propre du terme ni vainqueur ni vaincu.

Un pratiquant prend le rôle d'un agresseur (partenaire) et, à ce titre, va délivrer des attaques de type saisies, frappes avec les mains ou les pieds, avec ou sans armes. Celui qui lui fait face va appliquer ses techniques de défense correspondant à cette situation, ce qui doit le conduire à esquiver les attaques, à se défaire des saisies et ensuite à projeter son partenaire au sol, au moyen d'une clé par une contrainte douloureuse et là, l'immobiliser. Et les rôles s'inversent.

L'attaque doit être réelle et sincère. De même la technique de défense doit être efficace, sans devenir brutale. Le respect de l'intégrité du partenaire est un principe fondamental.

L'art est bâti sur l'esquive, sur la souplesse et sur la technicité. Il ne doit pas y avoir de recours à la force physique.

L'APPRENTISSAGE

Avant de commencer l'apprentissage des techniques, il est important et nécessaire de savoir se déplacer.

L'apprentissage commence donc l'art du taisabaki (déplacements) ainsi que celui de l'ukemi (les chutes). Dans la pratique, la chute permet de se défaire d'une contrainte.

Viennent alors les éducatifs (hojo undo) que l'on compte au nombre de 5 et qui permettent de travailler des notions de bases.

Avec les te hodoki, vous allez apprendre à vous sortir de situations de saisies statiques, sans utiliser la force (qui est contraire à la notion d'aïki) mais en utilisant votre corps et en mettant en application les fondamentaux.

Ce noyau ne saurait être complet sans y ajouter les 2 katas fondamentaux propre à l'Aïkibudo que sont les Kihon Nage waza et Kihon Osae Waza. Ces katas renferment l'essentiel de l'apprentissage. Leur maîtrise vous demandera beaucoup d'investissement mais vous fourniront les bases d'un bon aïkibudoka.

A cela s'ajoute encore d'autres éléments que vous découvrirez durant votre parcours et qui sont décrits dans le programme technique présenté plus loin.

Mais l'Aïkibudo ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui sans la pratique des armes.



KOBUDO

Kobudo signifie « art martial ancien ». Sous cette désignation, on peut regrouper beaucoup de techniques.

Tout pratiquant d'Aïkibudo se doit de pratiquer les armes traditionnelles japonaises que sont le sabres (Ken), le bâton long (bô), l'hallebarde (naginata), la lance (yari).

Les techniques que nous apprenons sont celle d'une école d'armes japonaise très ancienne (XVème siècle) et bien culturel du Japon : la Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu.

Le débutant Kobudoka apprend tout d'abord le Shomen Uchi suburi puis le Maki Uchi, sorte de frappe enroulée sur le bras.

Vous apprendrez également les positions fondamentales (Kamae). Ensuite, un premier kata éducatif (Ken no kata) qui vous permettra de pratiquer les techniques des frappes élémentaires.

L'étude des armes est complémentaire à celle des techniques à mains nues et les relations entre le mouvement de la main et celui du sabre sont multiples.

L'une apporte davantage en ce qui concerne l'assise du corps, le sens de la précision et la rigueur ; l'autre met l'accent sur la disponibilité du corps et de l'esprit, la rapidité, la souplesse et la sûreté du jugement. Toutes les deux insistent sur la concentration, l'absence de peur, la détermination, l'attitude parfaite et le respect d'autrui.

Le Kobudo constitue l'une des composantes historiques de l'Aïkibudo et représente donc l'un de ses aspects traditionnels aux côtés de la pratique à mains nues.

« Sa pratique est un vrai complément de l'Aïkibudo »

Programme complet de la Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu :

- Ken-jutsu : Techniques du sabre
- Bo-jutsu : Techniques du bâton
- Naginata-jutsu : Techniques du fauchard
- Iai-jutsu : Techniques de coupe en tirant le sabre du fourreau
- Ryoto-jutsu : Techniques des 2 sabres
- Kodachi-jutsu : Techniques du petit sabre
- Soo-Jutsu : Techniques de la longue pique (YARI)
- Shuriken-jutsu : Techniques du lancer de pointes
- Ju-jutsu : Technique de combat à mains nues
- Nin-jutsu : Techniques d'espionnage
- Sen-jutsu : Stratégie
- Chikujō-jutsu : Technique de construction de fortifications



DAÏTO RYU

Le Daito ryu Aiki jujutsu (fin XIX siècle) est un art martial tourné vers une efficacité immédiate, sobre et utilitaire.

"La technique est brève, rustique, directe, sans complaisance mais contrôlée, dure et réellement efficace. Il n'y a ni jeu, ni expression libre, apanage des arts martiaux modernes. Une attaque=une réponse qui doit être décisive"
Maître Alain Floquet

YUDANSHA, HAKAMA ET CODE MORAL

Le Maître et le grade représentent l'ensemble (ichi) de trois valeurs indissociables :

- shin → valeur morale
- gi → valeur technique
- tai → valeur physique

Les pratiquants d'Arts Martiaux se doivent de *"polir les sept vertus du budo, reflets de la vraie nature du bushido, que les sept plis du hakama symbolisent"*.

Ces sept vertus sont sans aucune hiérarchie entre elles.

JIN (Bienveillance, Générosité)

La bonté et la bienveillance supposent une attitude pleine d'attention pour autrui, sans considération d'origine, de sexe, d'âge ou de handicap. Le respect permanent des autres avec le souci de les honorer sans jamais leur causer de troubles ou de peines inutiles conduit naturellement à une concorde sociale.

GI (Honneur, Justice)

Le sens de l'honneur passe par le respect de soi-même, d'autrui, et des règles que l'on considère comme justes. C'est être fidèle à ses engagements, à sa parole, et à l'idéal que l'on s'est choisi.

REI (Etiquette, Courtoisie)

La politesse n'est que l'expression de l'intérêt sincère et authentique porté à autrui, quelle que soit sa position sociale, au travers de gestes et d'attitudes pleins de sollicitude et de respect. Le Cérémonial et l'Etiquette font partie de l'extériorisation de la Politesse.

CHI (Sagesse, Intelligence)

Les anciens disaient à juste titre qu'un sage pouvait toujours apprendre, même d'un fou, alors qu'un fou ne pourrait jamais apprendre, même d'un sage. La sagesse est ici synonyme d'aptitude à discerner en tous lieux et en toute chose, le positif et le négatif, à n'accorder aux choses et aux événements que l'importance qu'ils ont, sans se laisser aveugler ni se départir de la sérénité si durement acquise sur le tatami.

SHIN (Sincérité)

La sincérité est impérative dans l'engagement martial : sans elle, la pratique n'est que simulation et mensonge, tant pour soi-même que pour autrui; l'engagement se doit d'être total, permanent, sans équivoque. La sincérité se constate facilement, et l'illusion ne peut perdurer longtemps devant les exigences et le réalisme de la Voie.

CHI (Loyauté)

Il peut paraître désuet de parler de Loyauté et de Fidélité dans notre société contemporaine alors même que ces valeurs sont le ciment indéfectible de nos disciplines martiales ; l'Aïkibudoka s'engage, comme le Samouraï envers son Daimyo, à une fidélité totale, et à un respect loyal des règles internes à son école, et ce sur sa vie même. Ces valeurs sont le reflet de la rectitude du corps et de l'esprit du pratiquant.

KOH (Piété)

La piété s'entend ici au sens de respect profond et authentique des bases de nos pratiques martiales, bases techniques, spirituelles, historiques, philosophiques.



Héritier des valeurs guerrières de l'ancien Japon, l'Aïkibudoka marche sur les traces de ses ancêtres, et se retrouve confronté aux mêmes interrogations et expériences. Véritable "Ecole de Vie", le budo tel que nous le concevons et voulons le transmettre, embrasse l'ensemble des événements de la vie de l'homme et lui apprend à se connaître lui-même et à réagir de la manière la plus efficiente possible aux épreuves auxquelles il se trouve confronté.

« En souhaitant que nous, pratiquants de budo vrai, que l'on dit fait d'Harmonie, d'Unité, de Maîtrise et d'Amour fraternel, soyons toujours à même d'en appliquer les Principes et les Vertus, en tout temps et en tout lieu, et de les communiquer aux autres par le jeu de l'exemple et de la communication des énergies positives et bienfaisantes. »

Me Alain FLOQUET



LE CERA, LA FFAAA ET LA FIAB

LE CERA

Le CERA est le Centre d'Etude et de Recherche en Aïkibudo.

Il est « l'école de l'Aïkibudo », créé en 1974 par Maître FLOQUET dans un souci de préserver l'authenticité de l'Aïkibudo et son patrimoine. Il sert de référence technique, éthique et philosophique de notre art.

Il réunit, sous l'impulsion de Maître Alain Floquet, l'ensemble des hauts techniciens, les "Kodansha", qui, dans leur région et à l'étranger, contribuent à faire vivre l'Aïkibudo.

Le CERA est ouvert à tous, sans distinction de grade ou d'origine.

Maître Floquet y préserve trois composantes historiques du Budo traditionnel ancien, trois écoles "originelles" qu'il considère comme des sources historiques de grande importance à savoir:

- le Yoseikan Shintô Ryû de Maître Minoru MOCHIZUKI
- le Katori Shintô Ryû de Maître Yoshio SUGINO
- le Daïto Ryû Aikijûjutsu de Maître Tokimuné TAKEDA

Le CERA est la source et la composante fondamentale du Comité Fédéral Aïkibudo, de la FFAAA, de la FIAB et de la FKSJR.

Les seules ressources du CERA sont les adhésions des pratiquants Aïkibudo au CERA.

Pour plus d'information et y adhérer, rendez vous sur le site www.cera-aikibudo.com

Le Comité Directeur du CERA

Fondateur : Maître Alain FLOQUET

Comité Directeur:

Jean-Marc PAPADACCI : Président

Mélanie IACAZIO : Secrétaire

Dominique CARBONNIER : Trésorier

LA F.I.A.B.

La Fédération Internationale d'AïkiBudo a été créée par la volonté de Maître Alain FLOQUET pour favoriser l'enseignement et le développement de l'Aïkibudo dans le monde.

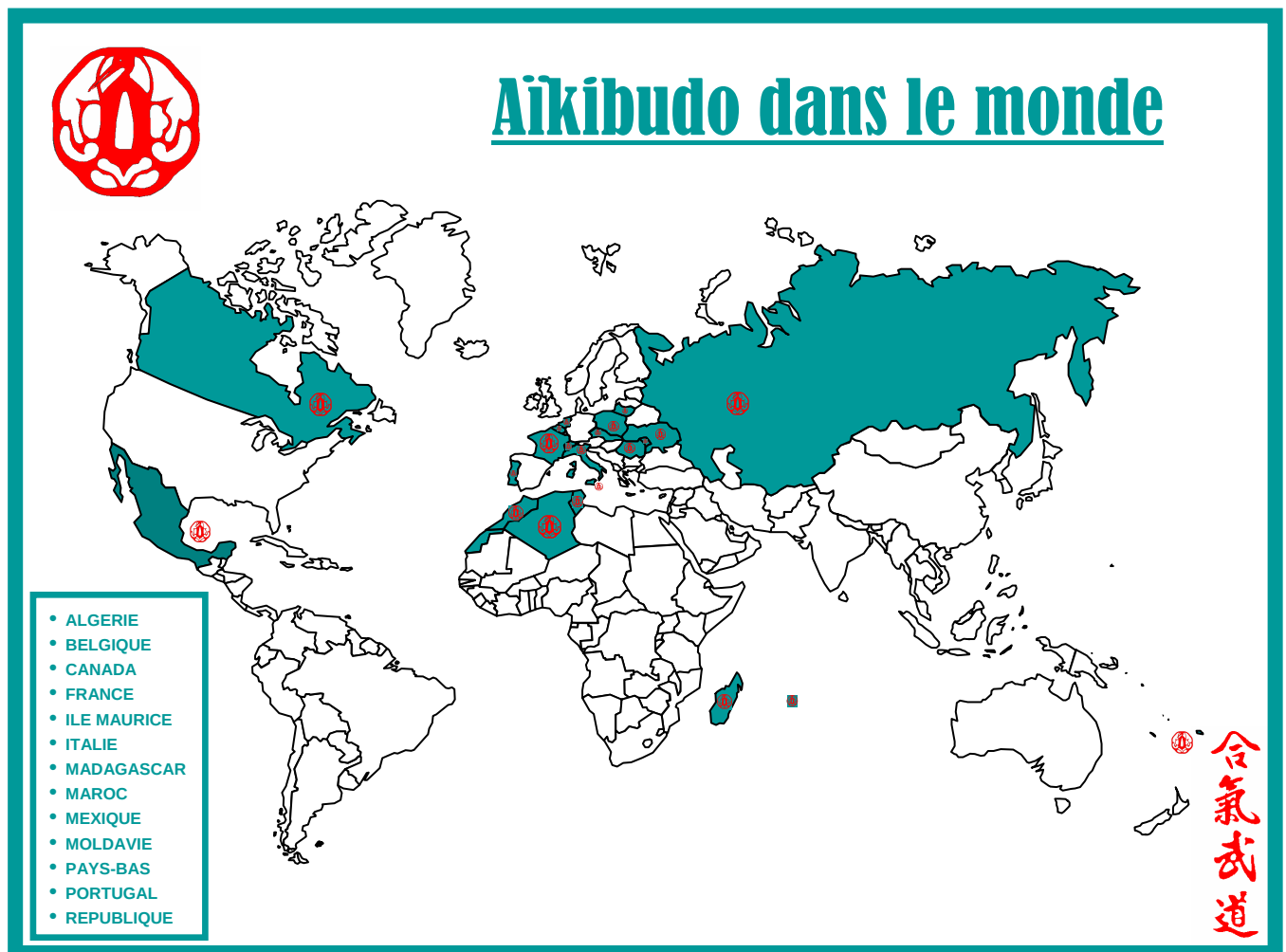
- Les objectifs principaux de la FIAB sont les suivants :Former et exploiter une Fédération sans but lucratif
- Promouvoir les principes et l'enseignement de l'Aïkibudo et du Kobudo à l'échelle Internationale. L'Aïkibudo, conformément aux principes d'origine enseignés par Maître Minoru Mochizuki et adaptés par Maître Alain Floquet, est celui dispensé par le CERA, dont le siège social est à Paris, France
- Attribuer des grades de Dan Aïkibudo, émettre des cartes et diplômes sanctionnant ces grades



- Fournir une assistance technique et pédagogique aux différents responsables nationaux, ainsi qu'à l'ensemble des membres de la Fédération Internationale
- Organiser des rencontres, des démonstrations, des stages et tout autre événement de nature à promouvoir l'enseignement de l'Aïkibudo

Le comité directeur de la FIAB est composé de la façon suivante (AGO du 6 décembre 2008) :

- Président : Prema SVOBODA (Tchéquie)
- Vice-président : Charles FAVRE (Suisse)
- Vice-président : Toufic KAWAR (Lettonie)
- Vice-président : Lassaâd M'SHALI (Tunisie)
- Secrétaire général : Stéphanie SPECHT (France)
- Secrétaire adjoint : Jean CAVARELLI (France)
- Trésorier général : Christian BRUN (France)
- Membres : Peter WOUTERS (Belgique), Ahmed MACHMOUM (Maroc du Sud), AD HOOGENDAM (Hollande)



LA F.F.A.A.A.

Après des années d'instabilité et de lutte entre les différents mouvements aïki, c'est à la rentrée 1983 que la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaire (FFAAA) fut créée grâce à l'investissement personnel de Claude JALBERT et Hervé VILLERS.

L'Aïkido et l'Aïkibudo deviennent ainsi co-fondateurs de la FFAAA et par là, co-discipline.

La fédération regroupe également le Kinomichi, l'art de feu Maître Noro Masamichi, en tant que discipline affinitaire.

En tant que co-fondateur, l'Aïkibudo a sa propre indépendance budgétaire et siège au comité directeur de la FFAAA.

Un comité fédéral Aïkibudo est également élu tous les 4 ans lors de l'Assemblée Générale Aïkibudo.

L'adresse de la FFAAA est la suivante.

11 rue Jules Vallès 75011 PARIS

Il vous est possible de contacter le secrétariat de la fédération par téléphone ou email :

☎ : 01 43 48 22 22

📠 : 01 43 48 87 91

✉ : ffaaa@aikido.com.fr

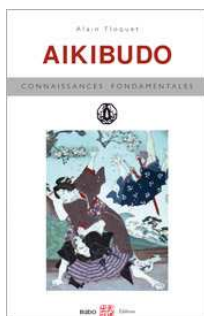
Le site Internet de la FFAAA Aïkido est www.aikido.com.fr

UN PEU DE LECTURE



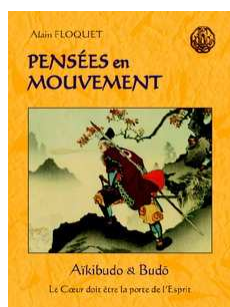
La défense individuelle de soi-même ou d'autrui

Livre, Sedirep, Boulogne, 1984



Aïkibudo : Connaissances élémentaires

En cours de réédition



Pensées en mouvement

En cours de réédition



INDEX

DEONTOLOGIE	3
REISHIKI : LE RITUEL DU DOJO	4
L'AÏKIBUDO : VOIE DE L'HARMONIE PAR LA PRATIQUE MARTIALE	6
L'APPRENTISSAGE	6
DAÏTO RYU	8
YUDANSHA, HAKAMA ET CODE MORAL	8
LE CERA, LA FFAAA ET LA FIAB	10
LE CERA	10
LA F.I.A.B.	10
LA F.F.A.A.A.	12
UN PEU DE LECTURE	12



