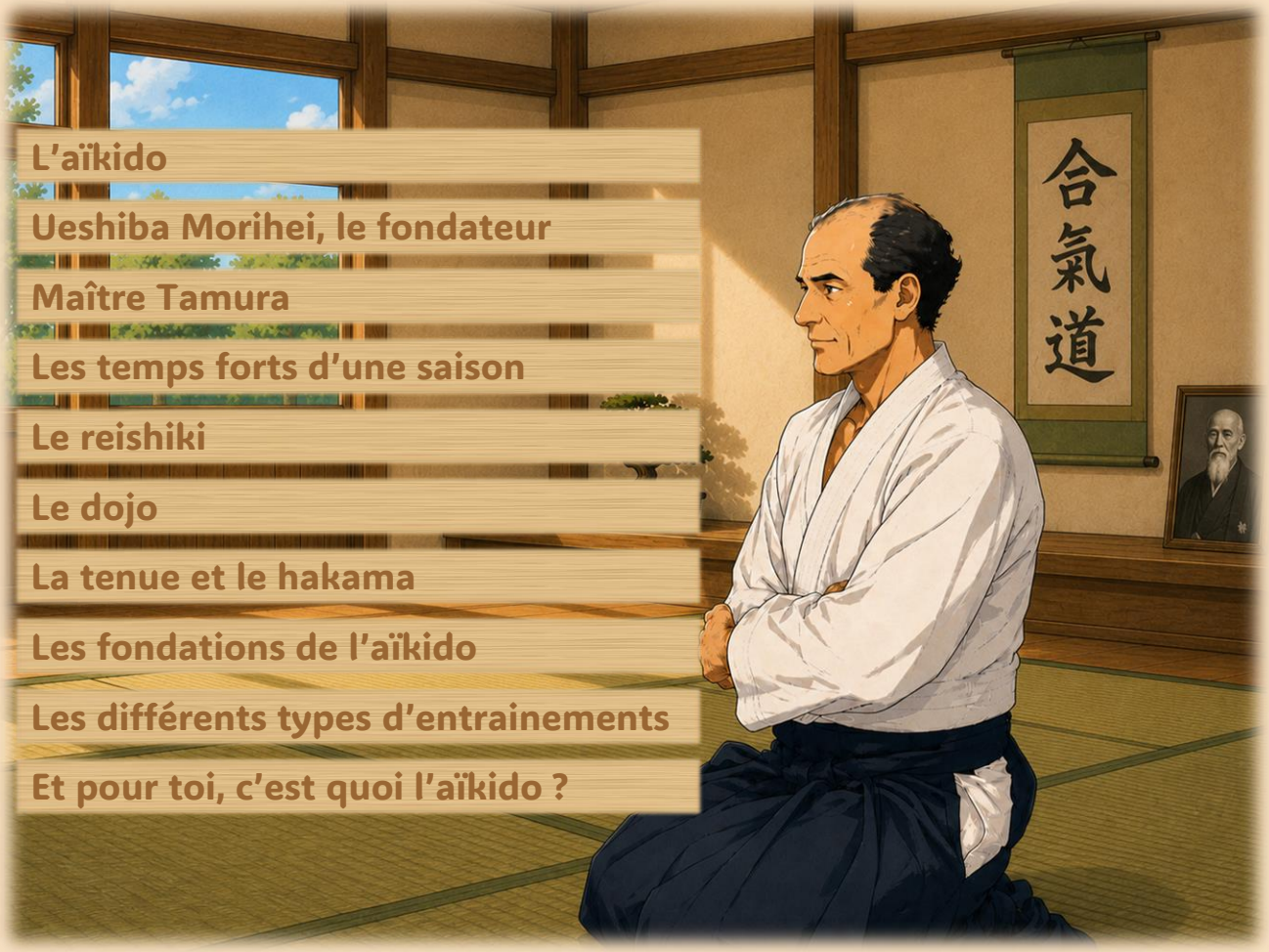
Aïkido

LES PETITS SAMOURAÏS D'HERBEYS

AIKIDO HERBEYS

Saison 2026/2027



L'aïkido

Ueshiba Morihei, le fondateur

Maître Tamura

Les temps forts d'une saison

Le reishiki

Le dojo

La tenue et le hakama

Les fondations de l'aïkido

Les différents types d'entrainements

Et pour toi, c'est quoi l'aïkido ?



L'Aïkido

合 **AI** = Harmonie

氣 **KI** = Energie

道 **DO** = Etude



L'aïkido est un art martial, un art de vivre et un chemin pour devenir meilleur chaque jour

Harmonie



L'aïkido nous apprend à être en paix avec nous-même et avec les autres



Energie



Nous utilisons notre énergie avec contrôle et intelligence, pas avec force



Etude



L'aïkido est un apprentissage continu, qui nous aide à grandir et à nous dépasser





Respect



Bienveillance



Persévérance



Maîtrise de soi



Fraternité

MORIHEI UESHIBA FONDATEUR DE L'AÏKIDO



« La vraie voie du Guerrier est de prévenir le [combat], elle est l'art de la paix, la puissance de l'amour. »



La vie extraordinaire d'O Sensei, le fondateur de l'aïkido

1. 1883 : Ueshiba Morihei naît au Japon dans une famille modeste.



2. Très jeune, il étudie de nombreux arts martiaux, la calligraphie, la poésie et la spiritualité.





Sokaku Takeda
1859 - 1943

3. Il voyage à travers le japon et se forme auprès de grands maîtres tel Sokaku Takeda.





Wanisaburo Deguchi
1871 - 1948

4. Au fil des années, il recherche une voie martiale basée sur l'harmonie, l'amour et la non-violence, auprès de Wanisaburo Deguchi.

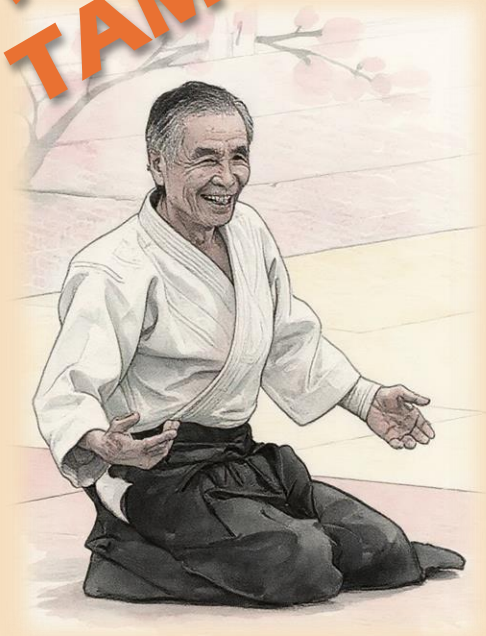


5. Dans les années 1920, il fonde l'aïkido : un art martial qui unit le corps, le cœur et l'esprit.



Morihei Ueshiba, plus connu sous le nom d'O Sensei, a consacré sa vie à la recherche de l'harmonie et à la création de l'aïkido.

MAÎTRE TAMURA



Maître Tamura, un disciple de O Senseï, qui a fait connaitre l'aïkido en France

1 Enfant, Nobuyoshi Tamura pratique le judo et le budo dont son père est professeur.



2 A l'âge de 20 ans, il découvre l'aïkido et devient disciple de Morihei Ueshiba, le fondateur de l'aïkido. Il se perfectionne aux coté de son maître.



3 Il transmet ensuite son savoir et les enseignements de O Sensei au delà de l'archipel du Japon.
En 1964, il vient s'installer en France afin de diffuser l'aïkido.





Ce sont ces deux grands maîtres qui inspirent aujourd'hui notre aïkido

À RETENIR

Grace à Maître Tamura, l'enseignement de l'aïkido a voyagé au-delà du Japon et a pris racine en France. Aujourd'hui, son héritage continue à vivre à travers nos enseignants.

LE REISHIKI

C'est l'ensemble des règles qui régissent la pratique de l'aïkido au Dojo.

礼式

Reishiki

Le reishiki, ce sont des gestes simples et des attitudes respectueuses, qui font de notre dojo un lieu où on grandit ensemble



TENUE



- ✓ La tenue d'Aïkido doit être propre
- ✓ Pas de bijoux, ni de montre, ni de chewing-gum ; tête nue et cheveux attachés, mains et pieds propres et ongles courts

SALUT



- ✓ Le cours commence et se termine à l'heure
- ✓ Au début du cours, on salue O Sensei, le professeur, et tous les pratiquants.
- ✓ A la fin du cours, on salue à nouveau tous ensemble pour remercier le professeur, et O Sensei.
- ✓ Pendant le cours, on salue toujours son partenaire avant de pratiquer et après pour le remercier.

COMPORTEMENT



- ✓ On pratique avec tout le monde, fille ou garçon, quel que soit l'âge, la taille ou le grade.
- ✓ Si tu connais la technique et que ton partenaire ne la connait pas, tu peux le guider. Mais ce sera au professeur de le corriger
- ✓ On respecte le professeur, les assistants et les partenaires et on reste poli avec tout le monde.

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?



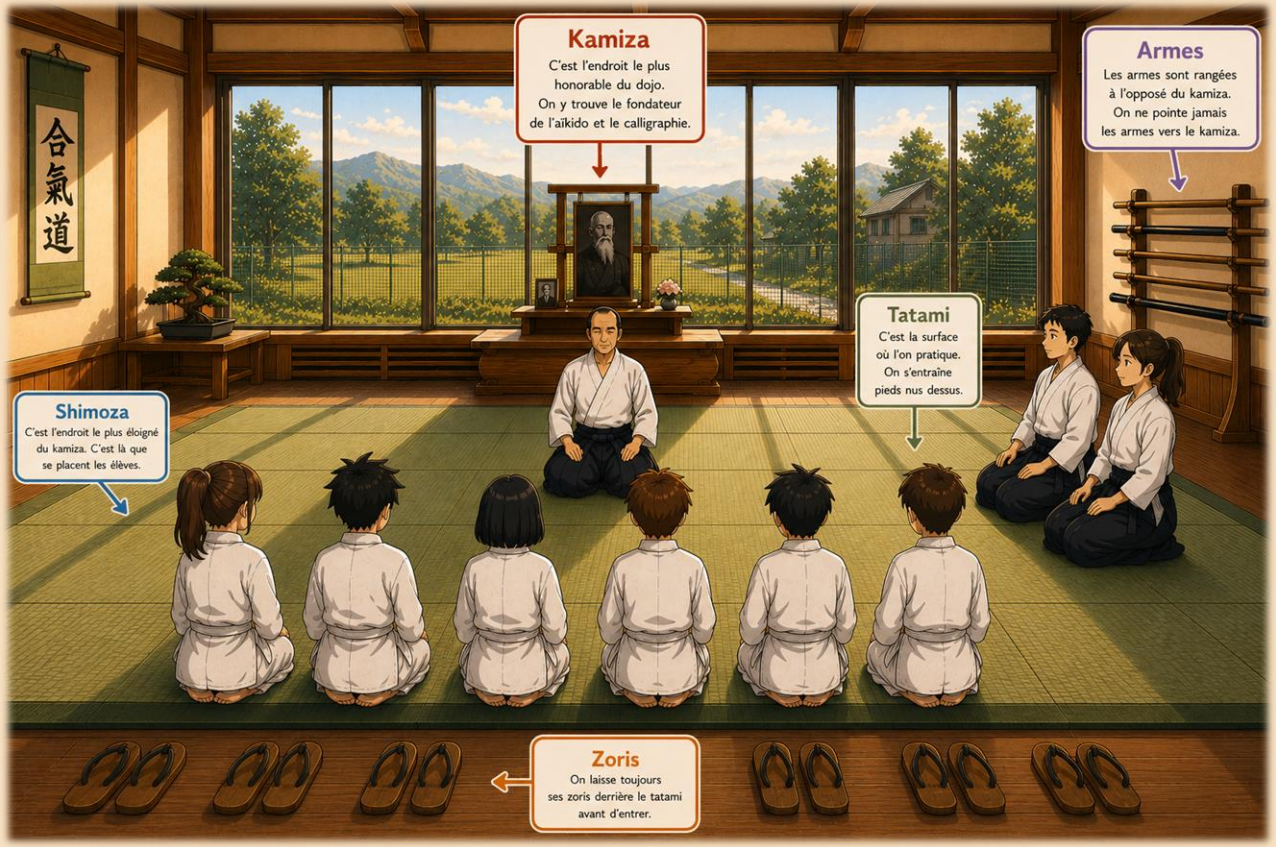
- ✓ Ça montre qu'on respecte les autres
- ✓ Ça aide à se concentrer et à être prêt pour apprendre.
- ✓ Ça rend le dojo un endroit joyeux et où l'on est en sécurité

LE DOJO

礼儀

Les règles appliquées dans le dojo sont régies par le reishiki







LE SAIS-TU ?

Le tatami symbolise un champ de bataille : Les pratiquants y sont concentrés, pour éviter tout accident résultant d'une maladresse ou d'une distraction. Chaque chose, chaque personne, doit y être à sa juste place.

À RETENIR

Lieu d'étude de la voie
Le dojo est un endroit où l'on apprend, où l'on progresse, et où l'on prend soin de soi et des autres

LA TENUE DE L'AÏIKIDOKA

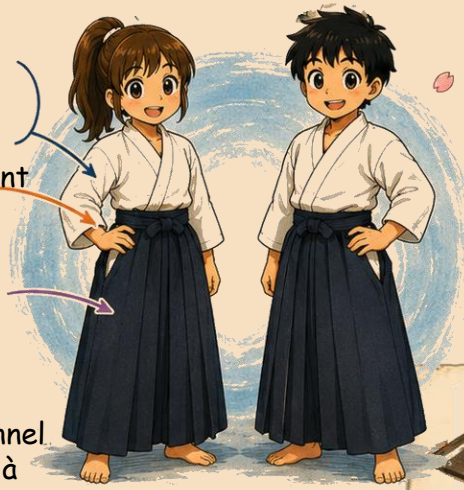


Selon le mythe, 7 plis pour les 7 vertus des samouraïs

KEIKOGI
(Veste et pantalon)
Solide et confortable, il permet de bouger librement

OBI
(ceinture)
Elle maintient la veste bien fermée

HAKAMA
Pantalon large traditionnel porté selon les dojos à partir d'un certain niveau







Zori
Sandales que l'on porte pour entrer et sortir du tatami

LA LEGENDE DES 7 PLIS DU HAKAMA



Un symbole du bushido !

Le code du **bushidō** est un guide,
un code de conduite.
Il a été créé il y a des siècles pour des guerriers
d'un autre âge et d'une autre culture
mais nous pouvons continuer à cultiver ces **sept vertus.**

名誉 MEIYŌ
Honneur



誠 MAKOTO
Sincérité



礼 REI
Respect





仁 JIN
Bienveillance

正義 SEIGI
Justice



勇 YŪ
Courage





義 GI
Loyauté

À RETENIR

Le bushido nous aide à devenir de meilleures personnes sur le tatami et dans la vie de tous les jours

Comment s'entrainer ?

À l'aïkido, on s'entraîne de différentes manières pour **progresser**, **découvrir**, se dépasser et **grandir** !

Les armes de l'aïkido sont des outils d'entrainement. Elles nous apprennent, la précision, le respect et le contrôle de nos mouvements



Types d'entrainement

1 IPPAN GEIKO



C'est l'entrainement principal qui se déroule au dojo. Tu apprends les techniques, les répètes, et on progresse et travaille tous ensemble

Techniques · Respect · Progression

2 MITORI GEIKO



Observer, c'est aussi apprendre. Tu observes le cours, les techniques et les attitudes, ainsi tu développes des facultés d'observation.

Observer · Comprendre · Progresser

3 HITORI GEIKO



Pratique seul, dans le Dojo, ou en dehors du Dojo : tu fais des exercices, des mouvements, des déplacements, des katas, de la visualisation comme si tu avais un partenaire.

Apaisement · Concentration · Équilibre

Les armes

BOKKEN (sabre en bois)



Sabre en bois. Il permet d'apprendre les mouvements du sabre.

JO (bâton)



Bâton en bois. Longueur : environ 1,28 m.

TANTO (couteau en bois)



Petit couteau en bois. Il sert à apprendre des techniques de défense.

LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO

Les fondations sont les bases qui nous aident à **comprendre** et à **pratiquer** l'aïkido.





Ensemble, découvrons chaque fondation grâce aux **histoires de Pako !**

LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO

Kokyu (呼吸)
La respiration



Le dragon et la bougie
La respiration calme et donne de la puissance !

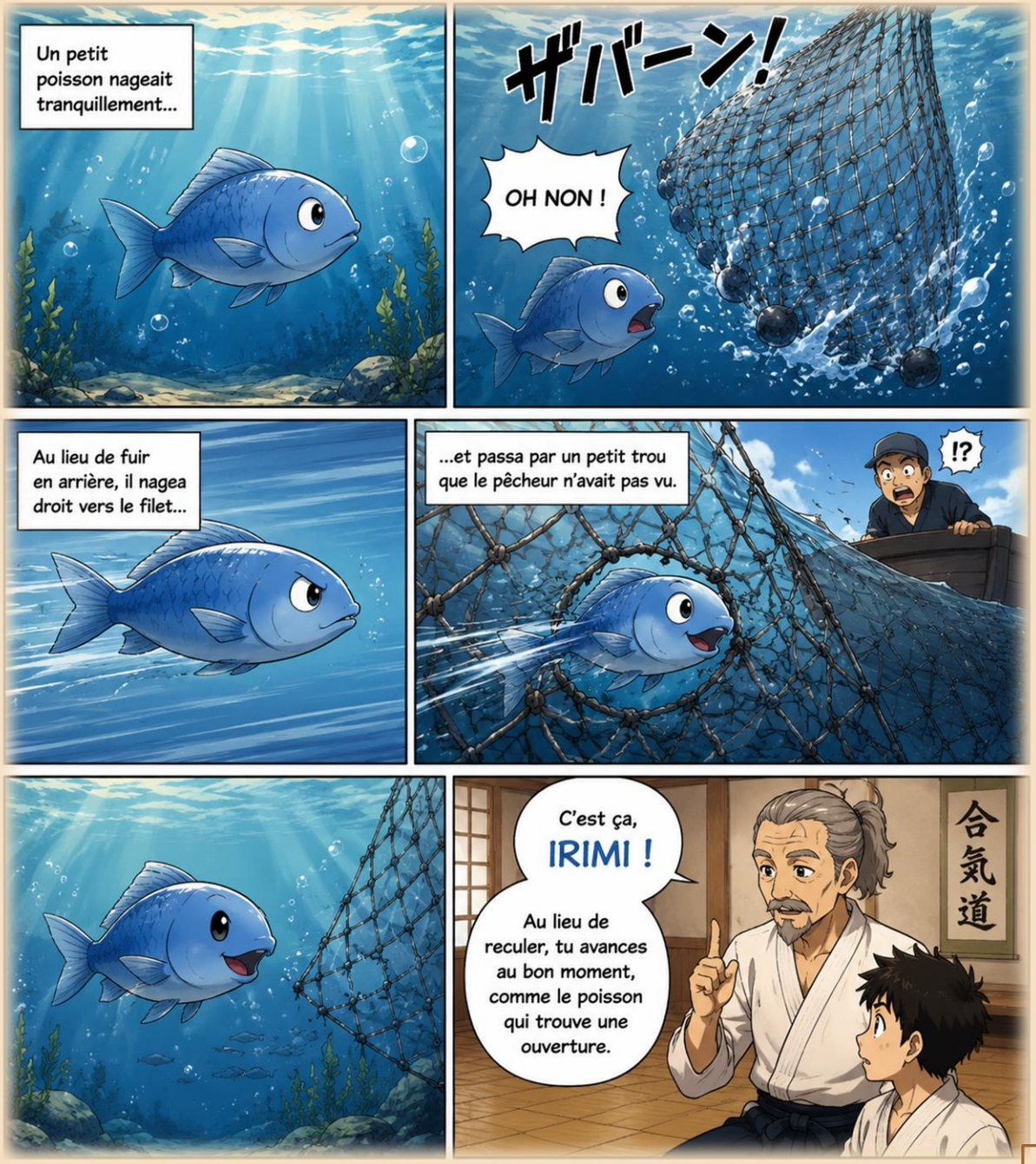


LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO

Irimi (入身)
Entrer



Le petit poisson et le filet
Parfois, il faut avancer pour trouver la solution !



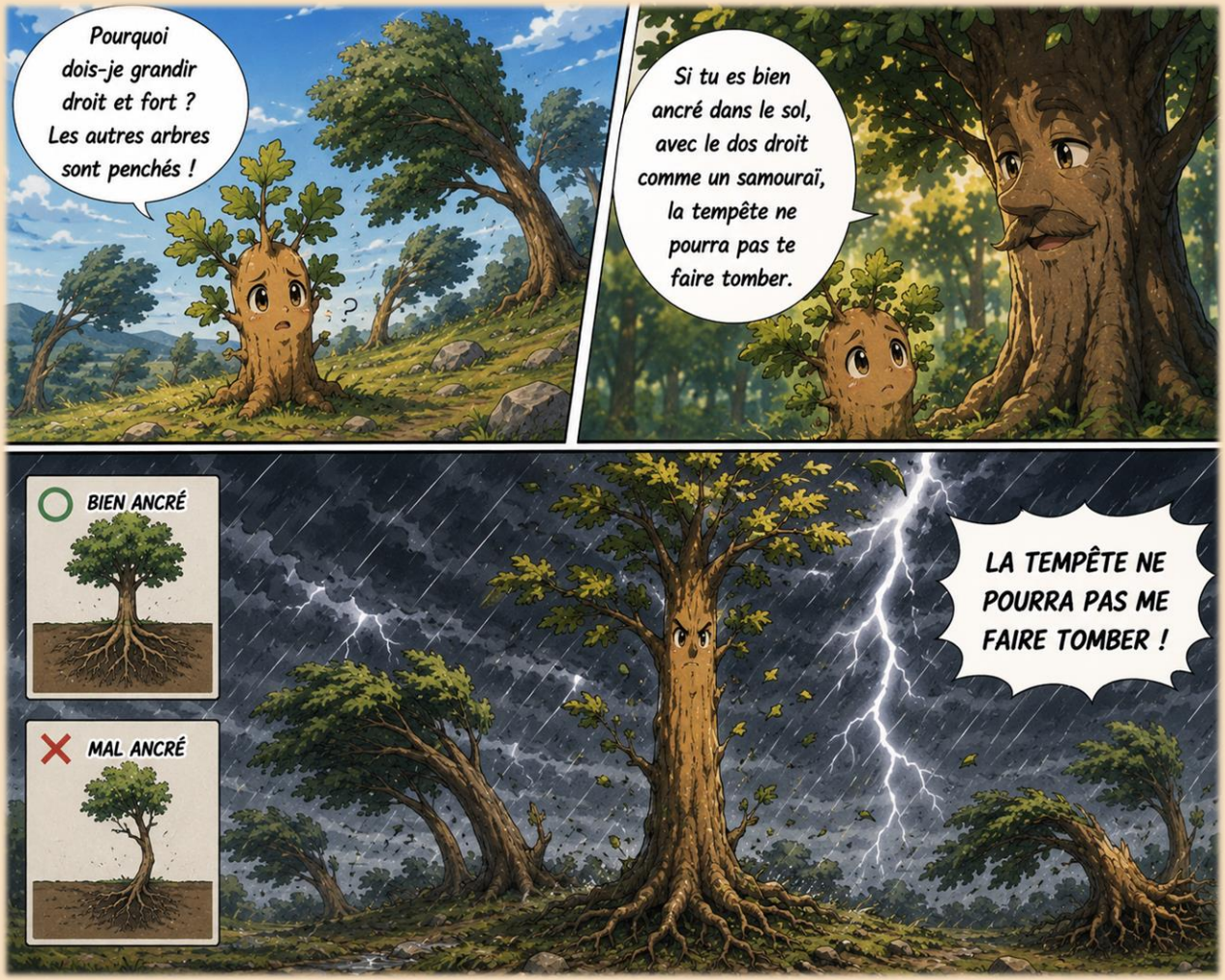
LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO



Shisei (姿勢)
La posture

Le petit chêne et la tempête

Une bonne posture, c'est comme être un arbre solide

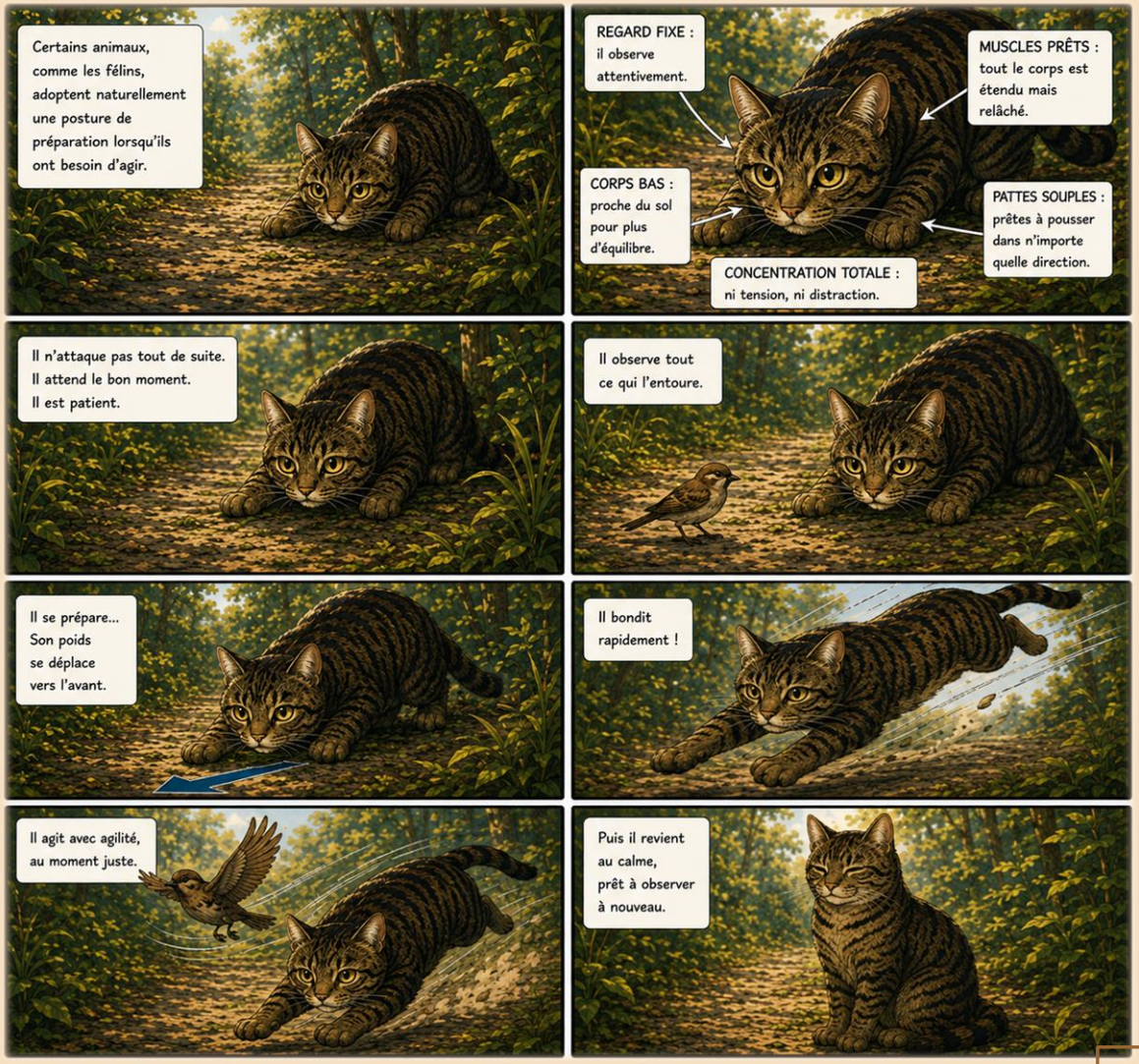


LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO

Kamae (構え)
La garde



Le chat aux aguets
c'est une posture où le corps est équilibré, l'esprit est calme et le cœur est ouvert. On est simplement prêt à accueillir ce qui arrive.



LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO



Ma-ai (間合い)
L'espace-temps

Kiki le colibri et l'art du butinage

C'est ni trop près, ni trop loin, ni trop tôt, ni trop tard… juste là où tout s'harmonise



LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO

Tenkan (転換)
Changer de direction



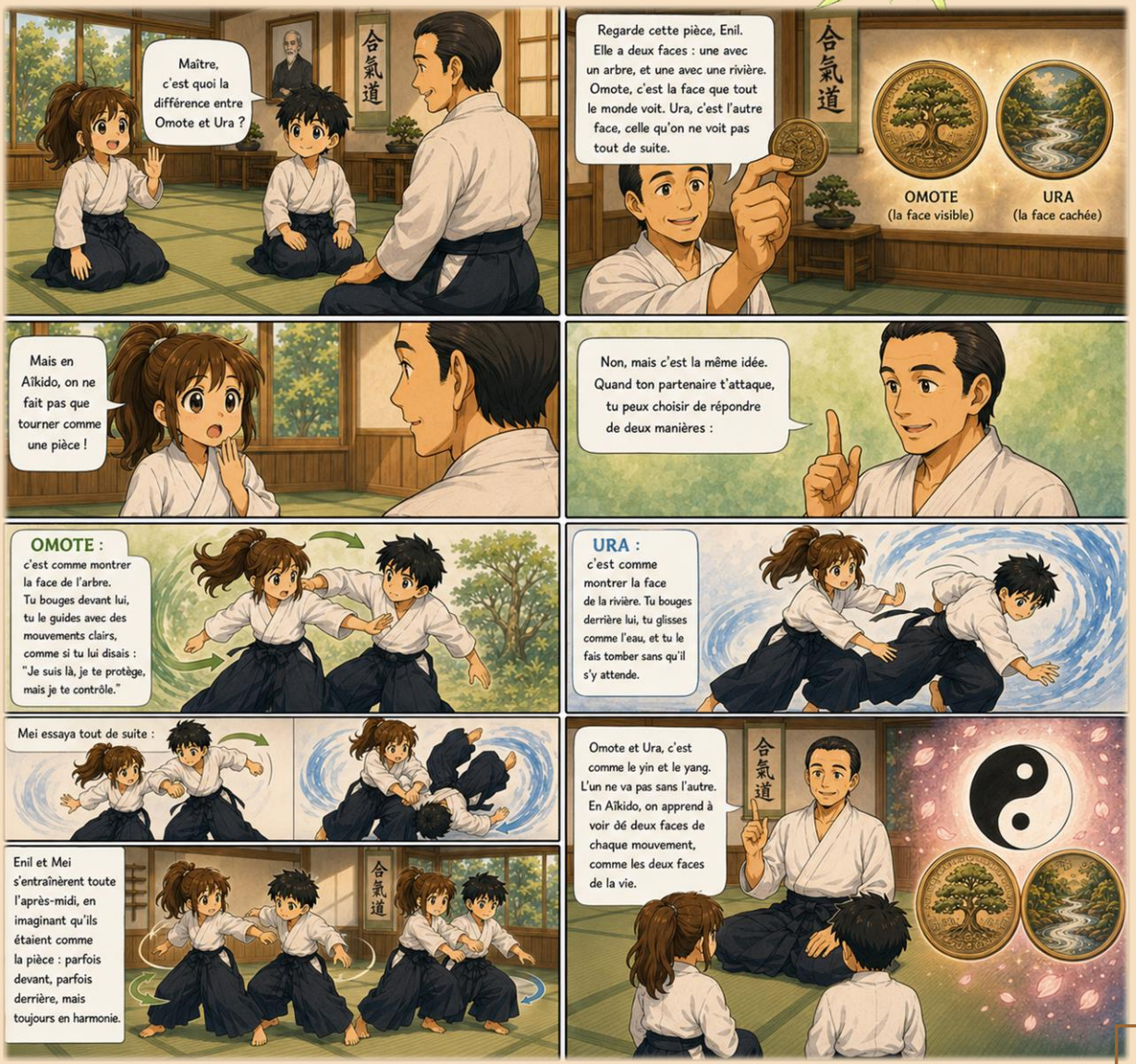
La toupie et le loup
Tourner malin, c'est plus fort que courir



LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO

Le secret des deux faces de la pièce

Comme une pièce, il y a deux côtés à chaque mouvement !



Ura – Omote
(裏 – 表)
L'envers et l'endroit

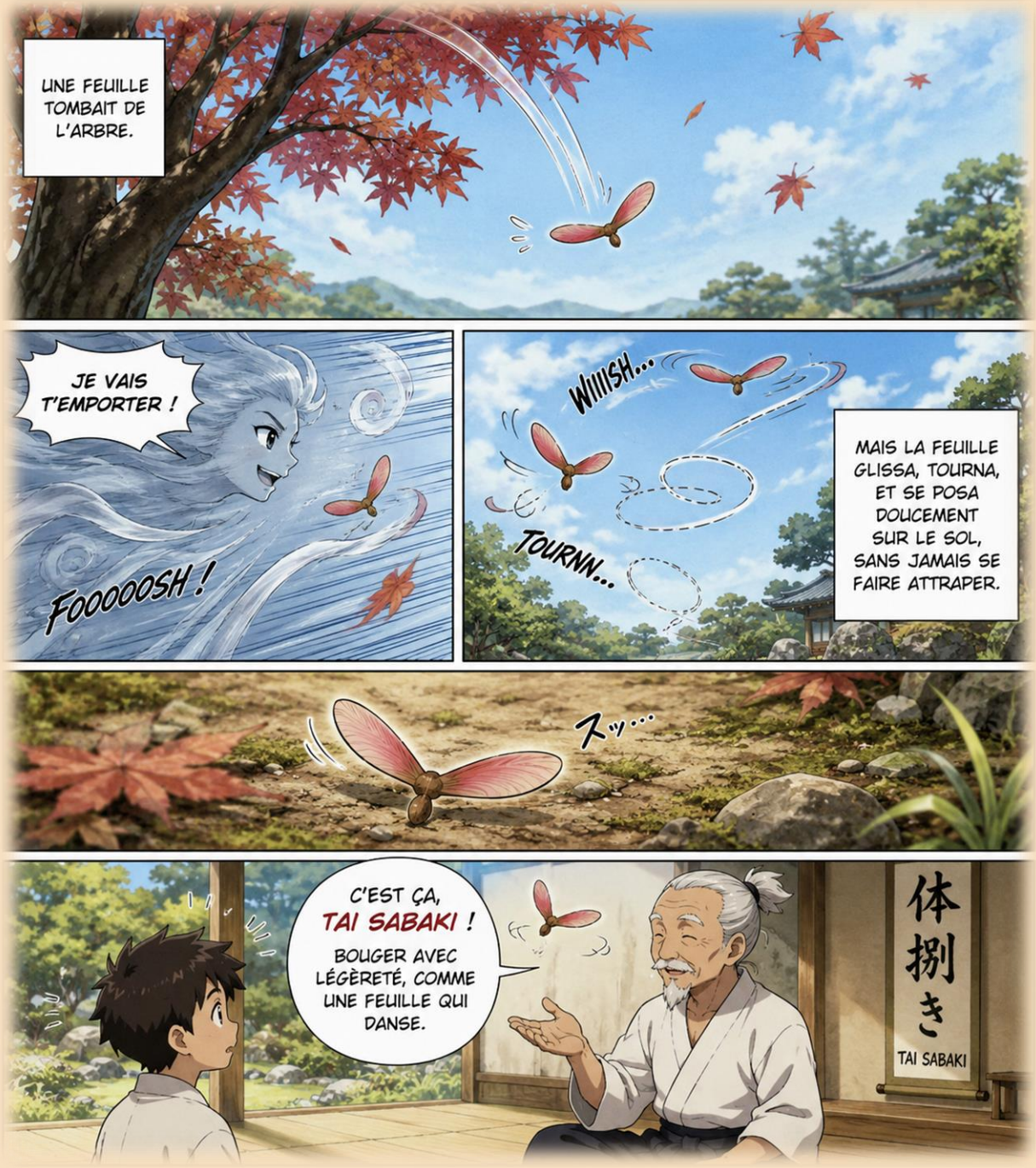


LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO

Tai Sabaki (体捌き)
Le déplacement



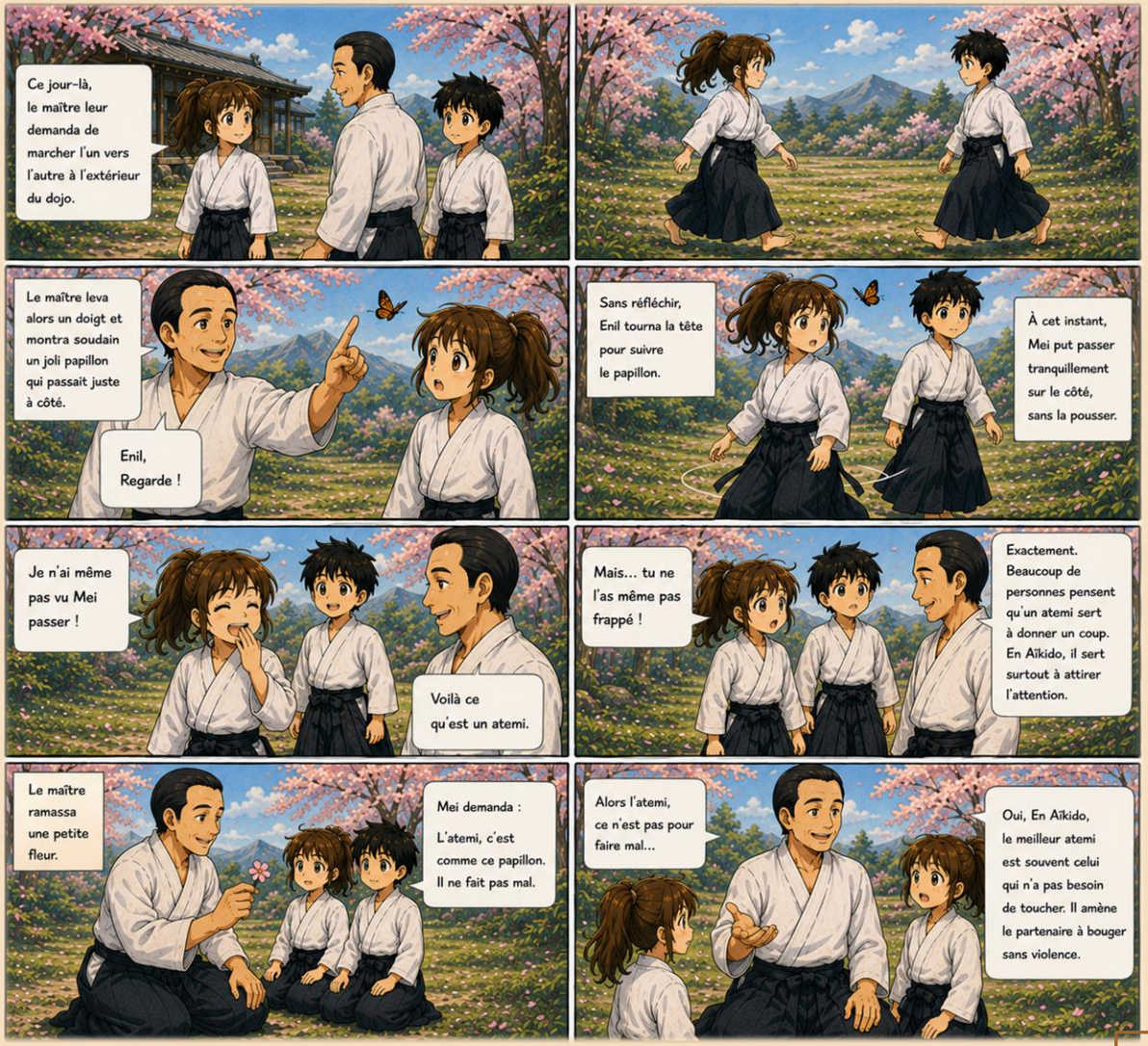
La descente de l'hélicoptère…
Avec fluidité et légèreté,
c'est l'art de se déplacer



LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO

Le papillon distrait

la meilleure force est souvent celle qui évite le combat plutôt que celle qui le gagne





LES FONDATIONS DE L'AÏKIDO

Kokyu Ryoku (呼吸力)
La puissance de la respiration



Le souffle du samouraï
L'énergie maitrisée du souffle et donne une force invisible !



ET POUR TOI, C'EST QUOI L'AÏKIDO ?





Prend ton temps, écris ou dessine ce que tu penses : C'est TON aïkido

QU'EST CE QUE TU AIMES BIEN DANS L'AÏKIDO ?



QU'EST CE QUE TU AIMES MOINS DANS L'AÏKIDO ?

