

Les bases



Les photos présentes sur cette page constituent un album photo de Francis. Il n'y a pas de corrélation avec le texte. Elles ne servent donc pas à illustrer directement les propos du texte. Merci d'avance.

L'aïkido est un art martial d'autodéfense, développé par [Morihei Ueshiba O sensei](#), utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. Il peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une agression. En fait, dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition d'aïkido excepté dans le style [Shodokan](#) fondé par Kenji Tomiki.

En plus des techniques à main nues, l'aïkido comporte l'étude du maniement d'armes en bois :

- **Aïkiken** : se pratique avec un *bokken*, un sabre en bois.
- **Aïkijo** : se pratique avec un *jō*, un bâton en bois.

D'autres armes sont aussi utilisé en aïkido comme le *tantō* (un couteau) et de façon plus anecdotique, le *juken* (une baïonnette).

Le terme "aïkido" est composé de trois 🇯🇵 [kanji](#) (idéogrammes) signifiant "la voie de l'harmonisation de l'Énergie". Le japonais étant une langue complexe, plusieurs interprétations et variantes sont possibles. Pour cette raison, la page [vocabulaire](#) est à votre disposition.



Francis (aite) - Série 1, No 3 - Événement inconnu

Composantes d'un mouvement

Les mouvements d'aïkido partent de l'attaque d'un des partenaires, attaque déclenchée de la propre initiative par le ou les partenaires (*aite*) ou suscitée par le pratiquant (*tori*) qui va appliquer une technique d'aïkido. Cette attaque peut consister en un coup, une saisie ou une combinaison des deux.

Il y a ensuite trois ou quatre parties qui se retrouvent toujours à la genèse d'une technique d'aïkido même si des variations peuvent être observées d'un style à un autre :

- **l'absorption** : au moment où l'énergie de l'attaque de *aite* se libère (le départ de l'attaque), *tori* bouge pour modifier la cible ou la trajectoire de cette attaque. C'est dans cette phase que *tori* s'approprie l'attaque de *aite* au lieu de la subir.
- **L'entrée** : *tori* s'esquive par un pivot ou en avançant sur son côté. Les possibilités sont nombreuses. Il peut également attaquer pour obliger *aite* à une réaction de défense et exploiter cette dernière par la suite.

- **Le déséquilibre** : par ses déplacements et mouvements, *tori* dirige, entretient et amplifie le déséquilibre en utilisant l'énergie cinétique et la force de *aïte*.
- **L'immobilisation ou la projection** : *tori* projette ou immobilise *aïte*. L'immobilisation s'obtient à l'aide d'une clef (au bras, au poignet...). La projection s'obtient à l'aide de différents contrôles au niveau du corps de *aïte* (tête, coude, poignet...) en privant ou dissuadant ce dernier de toute autre issue que la chute au sol.



Francis (aïte) - Série 1, No 9 - Événement inconnu

L'attaque

L'aïkido, centré sur la défense, implique la bonne maîtrise des attaques, essentielle pour permettre au partenaire de progresser. Elles doivent être portées avec sincérité et à une puissance compatible avec les capacités de *tori*.

Aïte est loin d'avoir un rôle passif. En sollicitant le partenaire, c'est lui qui permet l'action. Il peut aussi réagir aux actions de *tori*. Il permet donc au partenaire de progresser. C'est véritablement un partenaire actif et pas seulement une "cible" qui ne fait que "subir" les actions de *tori*.

Aïte doit donc appliquer les mêmes principes martiaux que *tori* afin que l'action soit "réaliste" : il doit bien gérer sa distance, s'engager suffisamment dans l'action (dans l'attaque) tout en se protégeant... C'est sa rigueur qui permettra à *tori* de réellement progresser. Ce faisant, *aïte* progresse lui aussi dans la pratique, puisqu'il travaille dynamiquement.



Francis (aite) - Série 1, No 15 - Événement inconnu

L'esprit et le corps

L'aïkido n'est pas une pratique qui vise en premier lieu à la bagarre de rue, à un savoir faire. L'aïkido est un art martial qui prépare physiquement, techniquement, socialement, mentalement et spirituellement le pratiquant.

L'entraînement physique, bon pour le corps, permet de maintenir et de développer la souplesse, la rapidité, la musculature, etc. L'entraînement technique apprend à respecter la distance de sécurité, à trouver l'ouverture, à se placer, à gérer plusieurs attaques simultanées, etc. L'entraînement social apprend à s'ouvrir aux autres, à respecter autrui, à évoluer collectivement. L'entraînement mental apprend la maîtrise de soi, à rester calme en toutes circonstances. Le développement spirituel est plus personnel. C'est la conjonction de tout cet ensemble qui permet à l'individu de se révéler à lui-même, de trouver sa voie, de trouver son *do* au sein de l'*aïki*.

Notez que même si l'aïkido est intimement lié à la religion 🏯 [Shinto](#), il n'y a aucun dogme religieux à

suivre pour pratiquer l'aïkido.

Articles connexes

- [Morihei Ueshiba](#)
- [Les bases](#)
- [Quelques compléments](#)
- [Yves Cauhépé](#)
- [Shodokan \(école Tomiki\)](#)
- [Galerie photos](#)

Annexe

- [Vocabulaire](#)

Notes et références

Nous avons utilisé Wikipédia comme source principale à l'élaboration de cette page. Nous vous invitons à visiter ces dernières pour plus de détails. Vous pouvez aussi consulter les pages Wikipédia mises en lien directement dans le texte.

-  [Aïkido](#)
-  [Tori et uke](#)

From:

<https://francis.coach/> - **Francis COCHARD**

Permanent link:

https://francis.coach/aikido/les_bases

Last update: **22.02.2021 @ 17:14**

