

# Progression technique par Kyu

## Du 6e au 1er Kyu

Jean Paul AVY 6e Dan  
Edmond CHRISTNER 5e Dan  
Serge SOLLE 5e Dan  
Michel VENTURELLI 5e Dan

**BRAS**

**LE DOJO**

**SHUMEIKAN**

**FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO  
AÏKIKAI DE FRANCE**

**Les allées 83 149 BRAS TÈL : 04 94 69 95 04 FAX : 04 94 69 97 76**

## SOMMAIRE

Mot du Président	Page 3
Présentation	Page 4
En 1977 TAMURA Senseï disait :	Page 5
Partie pédagogique	Pages 6 à 9
Préparations I et II de TAMURA Senseï	Pages 10 à 14
Etiquette – <b>REIGI-SAHO</b>	Pages 15 à 19
Comment engager le travail à deux	Pages 20 à 21
Termes employés en Aïkido	Pages 22 à 26
Tableau 1 ( Comportements observables au niveau des stades moteurs)	Page 27
Sens de la Pratique Capacités à développer par les méthodes d'attaque)	Pages 28 à 30
Tableau 2 <i>TAMURA Senseï</i>	Pages 30 à 32
Progression technique par KYU	Pages 33 à 37
Correspondance Kyu – Dan	Pages 38 à 41
Informations complémentaires	Page 42 à 43
Exemple d'interrogation Shodan	Page 44
Nouveaux pratiquants	Page 45
Bibliographie	page 46



Edmond CHRISTNER.  
Trésorier de la FFAB, supervi-  
sant, ne laissant rien au hasard....



Jean Paul AVY,  
Président du Département



Serge SOLLE.  
Coordonnateur du  
Département Technique.



Michel VENTURELLI.  
Responsable de la Commission  
Nationale Enfants – Adoles-

Merci à notre CTN,  
TAMURA Senseï , pour son en-  
seignement et ses conseils ...



## LE MOT DU PRESIDENT

Pierre GRIMALDI  
Président de la FFAB.  
Sans sa volonté de réaliser ce fascicule, *ce fascicule* n'aurait certainement pas vu le jour ....

Cet ouvrage, le premier du genre, retrace la progression technique que tout pratiquant devrait suivre pour une préparation au SHODAN et plus.

Mis à la disposition des enseignants et pratiquants, c'est un véritable outil de travail qui s'avère aujourd'hui nécessaire pour le développement de notre discipline.

Mon souci est d'apporter une aide maximum à toutes les bonnes volontés qui participent à cette lourde tâche. Je tenais à mettre en mouvement les actions indispensables à la réalisation de ce fascicule, sachant que vous en ferez le meilleur usage.

Après acceptation par l'U.F.A. de la nomenclature technique, cet ouvrage regroupe tous les éléments qui permettront de préparer les candidats aux grades kyu et dan.

Je tiens à remercier les quatre auteurs volontaires pour leur participation. Je voudrais souligner la qualité des apports des uns et des autres et du travail accompli.

Pierre GRIMALDI.

## PRESENTATION

- ⇒ On peut se demander s'il est envisageable et même souhaitable d'établir une progression d'enseignement pour notre discipline.
- ⇒ En effet, chaque technique requérant dans sa réalisation l'application des principes constitutifs de l'Aïkido, il demeurerait possible, dans l'absolu, d'appréhender l'apprentissage de notre Art par quelque biais que ce soit.

Cependant, la nécessité d'établir une certaine hiérarchie dans la présentation des techniques et des méthodes de travail apparaît à tout enseignant.

Les tableaux qui suivent ont pour objectif de constituer des moyens permettant :

- \* a) la mise en place d'une progression d'enseignement
- \* b) l'évaluation des grades Kyu.

*Ces moyens, "ces outils" ne sauraient constituer un système fermé et rigide qu'il s'agirait d'appliquer à la lettre. Il serait par ailleurs tout à fait possible d'établir des progressions différentes ayant leur logique propre.*

Celle qui a présidé à l'élaboration du document qui suit, tente de réaliser une cohérence à partir de la nature des techniques ainsi que des méthodes d'attaque.

- ⇒ Il s'agit le plus souvent d'aller des saisies (proximal) vers les frappes (distal).

L'ensemble de ces démarches sera explicité dans un dossier qui sera publié ultérieurement. La progression du 6<sup>e</sup> Kyu (blanc) jusqu'au 1<sup>er</sup> Kyu (marron) avec le temps de pratique entre chaque grade est présentée des pages 30 à 34. Les pages 35 à 38 font apparaître les correspondances entre la progression par Kyu et la liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations Shodan et Nidan figurant en annexe 3 du classeur règlement intérieur CSGA (pages 5/11 à 9/11 - Septembre 1999)

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

EN 1977 TAMURA SENSEÏ DISAIT :

" Parfaite école d'enseignement, d'expérimentation et de développement des valeurs morales et physiques de l'individu, l'Aïkido représente une méthode d'éducation complète "

- PHYSIQUE

La pratique de cette discipline améliore la santé :

- ⇒ par le développement harmonieux de toutes les parties du corps,
- ⇒ l'augmentation de la souplesse des articulations,
- ⇒ la correction de la colonne vertébrale,
- ⇒ le contrôle de la respiration, de la relaxation, de l'endurance.

- TECHNIQUE

L'étude des mouvements impose :

- ⇒ l'étude du déséquilibre, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes.

- MORALE

La coordination physique et mentale, conditionne la réalisation de chaque technique, provoque en même temps que la transformation physique externe du corps une métamorphose interne.

- ⇒ Politesse, Modestie, Honneur, Courage, Maîtrise de soi

- TAMURA SENSEÏ (AÏKIDO 86) (SENS DE LA PRATIQUE)

Pour le futur enseignant F.F.A.B, le travail pédagogique proposé par notre Conseiller Technique National, TAMURA Senseï, éclaire la conception et la réalisation d'une séance. Pour la compréhension des formes d'attaque fondamentales répertoriées par les textes officiels, on se référera avec profit au livre de TAMURA Senseï particulièrement la page 50 qui donne quelques définitions claires sur le sens de la pratique.

- ⇒ Geiko : A l'entraînement s'ajoutent des idées de forger, fortifier, discipliner, transmettre... C'est répéter pour comprendre par le corps... Un entraînement à l'effort est d'ailleurs indispensable pour quelque activité que ce soit.

- O SENSEÏ

Quand par la recherche et l'entraînement quotidien et constant de soi-même, vous serez parvenu à la connaissance par le corps, le véritable usage des merveilles de l'Aïkido vous sera permis.

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

**POUR TOUT ENSEIGNANT, IL EST ÉVIDENT QUE VONT DE PAIR,  
CONNAISSANCES ET PÉDAGOGIE**

Comment concilier les exigences de la nomenclature avec les besoins exprimés dans le club par les élèves ?

Doit-on envisager, comme pour d'autres disciplines, des structurations de contenus d'enseignement correspondant à différents niveaux de pratique, ou bien, comme souvent en "sport", d'immuables étapes d'apprentissage applicables à tous et toutes, quels que soient les niveaux d'âges ou de maturité ?

⇒ "Initiation - Perfectionnement - Stabilisation – Spécialisation"

Une réflexion sur ces nombreux points permettra d'affiner les analyses relatives à l'élaboration d'un projet pédagogique. Si la fonction dévolue à l'Aïkido devait se confondre à de simples initiations ou perfectionnements rien ne justifierait la présence dans notre fédération d'un Senseï hautement qualifié et d'enseignants spécialisés.

Enfin, si cette fonction devait, dans l'enseignement, se réduire à de simples animations ludiques, point ne serait utile d'en confier le déroulement à des professeurs reconnus, alors qu'il suffirait d'un personnel, même non qualifié, pour en assurer la charge et la surveillance.

Une démarche logique voudrait que l'on définisse tous les effets éducatifs espérés à court, moyen et long termes, par la pratique de l'Aïkido, avant de procéder à la détermination des méthodes et des contenus d'enseignement pouvant contribuer au développement des élèves.

**CINQ GRANDES CATÉGORIES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
EN AÏKIDO ET LEURS CARACTÉRISTIQUES ÉDUCATIVES,**

⇒ marquées sur le plan de leur visées éducatives, paraissent constituer le socle des apprentissages en Aïkido. Ces différentes catégories de situations, organisées en fonction d'effets recherchés, assez bien définis, pourraient amener les élèves à apprendre à :

**• MOBILISER LEURS RESSOURCES ET LES EXPLOITER DE FAÇON  
OPTIMALE SUR LES PLANS :**

- \* énergétique, (cardio-pulmonaire, neuromusculaire, articulaire),
- \* musculaire,
- \* psychologique (perspicacité, ténacité, sérénité, etc.)

Ces situations visent l'organisation des actions motrices liées à un souci d'entretien et de développement général des capacités physiques et mentales.

Exemple: exercices relatifs aux préparations, à la tonicité musculaire, ou aux efforts brutaux ou bien prolongés.

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

- RÉALISER ET METTRE EN PRATIQUE DES TECHNIQUES ENGAGEANT DES PROCESSUS :

- \* d'équilibres et d'ajustements posturaux dans différentes actions et différents milieux;
- \* de contrôles de mouvements, d'actions et de coordinations/dissociations segmentaires;
- \* de maîtrise corporelle, de maîtrise de formes et d'enchaînement d'actions;
- \* de maîtrise d'intensité et de rythme d'actions;
- \* de représentation spatiale et temporelle;
- \* de cran et de ténacité.

Le caractère stable des paramètres de cette catégorie de situations permet de nombreuses répétitions contrôlées d'actions semblables.

Ces répétitions induisent alors certains progrès par affinement des sensations perçues de façon visuelle et / ou proprioceptive et par automatisation/régulation des prestations effectuées. Ces actions reposent plus particulièrement sur des principes biomécaniques et sur l'exploitation de l'énergie et de son contrôle.

- S'INFORMER POUR POUVOIR PRÉLEVER ET IDENTIFIER LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS DE SITUATIONS, ET DONC POUVOIR RÉGULER LES ACTIONS PENDANT LEUR DÉROULEMENT.

Ces transformations reposent sur :

- \* des perceptions de type extéroceptif à supports essentiellement visuel et auditif;
- \* des perceptions de type kinesthésique et proprioceptif;
- \* la compréhension et l'assimilation de schémas d'actions et de leurs combinaisons.

- COMMUNIQUER AVEC LE CORPS, LE GESTE, LE MOUVEMENT, SEUL OU EN GROUPE SOLLICITANT DES PROCESSUS :

- \* de sensibilité et d'intériorisation de formes, d'actions, de rythmes, d'intensités, de dosages;
- \* d'équilibre et de contrôles posturaux et gestuels dans différents milieux;
- \* de coordination, de dissociation; (fascicule « Enfant)
- \* de combinaison et de contrastes de gestes, de mouvements, d'attitudes, de regards;
- \* de stylisation, de personnalisation, de création.

Ces processus visent l'enrichissement et l'exploitation d'une motricité d'autant plus expressive qu'elle reposera sur l'émotion et la finesse des prestations et des évolutions.

- PRÉSERVER SON INTÉGRITÉ PHYSIQUE ET CELLE DES AUTRES PAR :

- \* la connaissance de ses propres capacités et compétences

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

- \* l'estimation des capacités et compétences d'autrui;
- \* l'anticipation sur les événements et la prévention des risques;
- \* des organisations de travail adaptées;
- \* le strict respect des règles de conduites relatives à la sécurité, à l'hygiène et à la santé;
- \* le respect des autres, de l'environnement et du matériel;
- \* le respect des règlements et des consignes;
- \* la prise en charge de différentes fonctions d'encadrement et d'aide.

Ces situations visent l'organisation des actions et des attitudes liées à une maîtrise calculée des risques, à la préservation de la santé et au développement des rôles sociaux, dont tout particulièrement ceux relevant de la sécurité, de la solidarité, et de la citoyenneté.

Une étude plus approfondie permettrait peut-être d'ailleurs, à l'avenir d'examiner les possibilités et les limites d'éventuelles corrélations entre les différents modes d'intervention pédagogique et les catégories de situations d'apprentissage.

*Pour assurer aux élèves confiés au système éducatif que constitue notre Aïkido plein et équilibré, les enseignements dispensés pendant l'année doivent bien évidemment pouvoir se compléter et se conjuguer au travers des différentes situations d'apprentissage présentées.*

***Ces cinq grandes catégories de situations devraient ainsi toutes pouvoir trouver leur place dans l'enseignement des Kyu, pendant l'année.***

**DIFFÉRENTS TYPES D'INTERVENTION PÉDAGOGIQUE.**

Ainsi, selon les moments, les situations, les difficultés de compréhension ou de réalisation rencontrées par les élèves, l'enseignant usera de diverses méthodes pour obtenir les réussites envisagées.

Seront brièvement évoqués ces différents modes d'intervention, adaptés plus ou moins successivement, alternativement ou simultanément, de toute séance Aïkido;

- **MODE REPRODUCTIF :**

c'est faire imiter et répéter un geste, une action, un mouvement individuel à partir d'un modèle de réalisation d'une description ou d'une mémorisation de ce modèle.

Les situations qui se développent à partir de ce mode d'intervention pédagogique visent essentiellement l'acquisition d'habiletés motrices et servent donc des apprentissages de type technique.

Les formes de randori permettent en combat, des apprentissages de type technique.

Les Jiyu Waza sur thèmes permettent de jouer sur les pôles techniques, bien sûr, mais sur-



**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

tout sur les pôles de type informationnel et adaptatif.

- **MODE INSTRUCTIF :**

c'est faire appliquer de manière absolue les conseils et consignes donnés.

Les situations qui se développent à partir de ce mode d'intervention pédagogique visent à la fois l'acquisition d'habiletés motrices et une sensibilisation aux prises d'informations, que celles-ci soient orientées vers la prévention des risques ou vers l'utilisation des espaces d'actions.

- **MODE ADAPTATIF :**

s'appuyer sur des méthodes dites "d'essais/erreurs" pour amener l'élève à apprendre. (surtout utilisée dans l'enseignement enfant).

Les situations qui se développent à partir de ce mode d'intervention pédagogique plus ou moins marqué peuvent tout autant servir l'expression que la technique ou la perception.

- **MODE OPÉRATOIRE :**

c'est faire analyser une situation en comprenant les éléments déterminants, pour pouvoir envisager et mettre en œuvre des réponses appropriées aux problèmes rencontrés, tout en s'appliquant bien sûr à conformer les actions aux intentions exprimées.

Les situations qui se développent à partir de ce mode d'intervention pédagogique peuvent servir tous les types d'apprentissage.

**Pour être efficace une séance Aïkido doit nécessairement posséder  
3 éléments fondamentaux :**

**Sécurité – Qualité – Quantité**

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

**PREPARATION**

Quel que soit le niveau de sa pratique "l'Aïkidoka" adulte doit *s'échauffer, se préparer* avant une séance d'entraînement.

La préparation n'est pas un acte à négliger mais bien au contraire un véritable rite qui va selon une progression douce préparer l'organisme à cet auto-dépassement qui doit être la performance Aïkido.

Cette préparation est destinée à permettre à l'organisme de passer de son stade métabolique basal à celui qui devient propice à l'exécution du surcroît d'effort qui va lui être demandé. Elle prévoit donc un véritable conditionnement de l'ensemble du sujet tant sous l'angle physique que sous l'angle psychique.

Il est nécessaire, qu'il y ait à la fois préparation :

- \* au niveau du foncier (respiratoire, circulatoire),
- \* au niveau musculaire (étirements, musculation),
- \* au niveau des situations Aïkido.

La préparation se compose d'exercices qui permettent d'obtenir un état de mise en condition psycho-physique et motrice optimal.

Elle sert aussi à prévenir les blessures.

- ON DISTINGUE LA PRÉPARATION GÉNÉRALE ET LA PRÉPARATION SPÉCIFIQUE.

- ⇒ La préparation générale se fait pendant la prise en main d'une séance.
- ⇒ Elle doit précéder la préparation spécifique.

La préparation en soi peut être exécutée :

- \* de façon active (mouvements exécutés dans la préparation),
- \* de façon passive, mentale (représentation mentale des mouvements)
- \* ou encore sous forme combinée.

Il est nécessaire d'y adjoindre une certaine dynamique respiratoire visant à ventiler correctement les champs pulmonaires en insistant sur l'importance de l'expiration qui vise à bien vider les poumons pour permettre une meilleure arrivée de l'oxygène qui est l'élément fondamental de la vie. Progressivement, la préparation devient sélective, spécifique, une fois l'organisme en général mis en éveil, il va falloir travailler les éléments musculaires et articulaires qui seront les plus concernés et les plus sollicités. C'est à ce stade que les exercices spécifiques seront abordés afin de mieux donner à l'élève, la possibilité de comprendre et de réaliser les techniques qui lui seront demandées:

- \* étiquette, (étiquette et transmission de TAMURA Senseï)
- \* valeurs morales, (intégrité de soi et de l'autre)
- \* sens spirituel. (symbolisme des mouvements de la préparation)

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

## • LE BUT EST DE SOLLICITER :

- \* l'appareil cardio-pulmonaire de façon à provoquer une meilleure irrigation musculaire par capillarisation intense,
- \* l'appareil neuro-musculaire et articulaire afin de faciliter l'influx nerveux et l'amplitude des mouvements;
- \* les facultés de concentration, en se libérant des soucis corporels, l'organisme répondant alors aux moindres sollicitations.

⇒ Le but de cette "préparation", tant physique que psychique, à l'effort intense qui va suivre, est de mettre l'élève dans un état d'attention qui le rendra tendu vers l'effort prochain.

- \* Pour certains, la préparation serait le prélude à l'union du corps et de l'esprit, être soi même.
- \* Pour d'autres, elle se résume à une simple préparation énergétique.
- \* Pour d'autres, enfin, l'Aïkido étant un art martial, il suppose une disponibilité immédiate afin de faire face aux éventualités, ceci n'implique aucune préparation.

## PREPARATION I ET PREPARATION II (TAMURA SENSEÏ)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokyu (respiration).</li> <li>• Ameno-tori-fune (mouvement du rameur) et furi-tama (concentration).</li> <li>• Grands cercles dans toutes les directions.</li> <li>• Respiration les bras croisés</li> <li>• Projection de l'énergie vers le ciel</li> <li>• Projection de l'énergie vers la terre</li> <li>• "Assouplissement" du cou</li> <li>• Respiration en 3 phases :           <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Etirements du matin au lever du lit</li> <li>Embrasser le monde (pointe des pieds) et «dominus vobiscum »</li> </ul> </li> <li>• Percussions sur tout le corps.</li> <li>• Kiaï (doigts croisés à l'envers).</li> <li>• "Assouplissement" des jambes.</li> <li>• "Assouplissement" du talon d'Achille.</li> <li>• Kibadachi.</li> <li>• "Assouplissement" des genoux.</li> <li>• "Assouplissement" des bras et des épaules.</li> <li>• Tekubi-junan-undo ("assouplissement" des poignets).</li> <li>• Secouer les coudes vers le haut, les mains le long du corps.</li> <li>• Respiration Tai-chi-chuan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Assouplissement" des orteils</li> <li>• Coup de pied vers l'avant.</li> <li>• Projection du pied en l'air.</li> <li>• Projection du pied de côté.</li> <li>• Sautillement sur place.</li> <li>• Ikkyo dosa.</li> <li>• Shiho dosa.</li> <li>• Kokyu dosa.</li> <li>• Ushiro ukémi.</li> <li>• Mae ukémi</li> </ul> <p>* A noter que cette préparation peut être utilisée avec les enfants; mais il faut y choisir les éléments permettant de réaliser le corps de la séance.</p> <p>* Les noms donnés aux différentes phases de la préparation sont purement indicatifs et ne correspondent pas toujours aux noms véritables des mouvements.</p>
---	--

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU



1



2 / Contrôle de la respiration.



3 / Croisez vos doigts au dessus de la tête, bras tendu, paumes tournées vers le haut. Tirez légèrement sur les bras en vous courbant un peu en arrière, sans retenir votre respiration.. (30 secondes )



4 et 4' / Pour les muscles de l'épaule et du milieu du dos, rapprochez votre coude de l'épaule opposée en le poussant avec la main. Gardez cette position . (30 secondes )



5 et 5' / Pour les triceps et le haut des épaules. Les bras pliés au dessus de la tête, placez votre main gauche sur votre coude droit, puis tirez le coude en arrière, derrière la tête (30 secondes).



6 / Dans cette position, relevez les bras en sortant la poitrine et en rentrant le menton. Restez ainsi pendant 30 secondes.



7 / Dos bien droit, les plantes des pieds jointes, posez les mains sur les pieds. Poussez doucement, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement agréable, identique des 2 côtés. Restez ainsi pendant 30 secondes.



8 et 8' / Pour étirer l'arrière de la cuisse (muscles tendineux) et le flanc gauche. Assurez vous que votre position est correcte en touchant le quadriceps (muscle antérieur) de votre cuisse. Il doit être mou et relâché. Restez ainsi pendant 30 secondes.



## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU



9 et 9' / Cheville pliée, pied dans le prolongement du mollet. Laissez vous aller vers l'arrière, le corps bien droit, jusqu'à vous puissiez vous appuyer sur les coudes.  
Restez ainsi pendant 30 secondes.



10 et 10' / Allongez vous sur le côté. Appuyez la tête sur la paume de votre main. placez la main sur votre pied, entre les orteils et l'articulation de la cheville Rapprochez lentement le talon et la fesse de manière à étirer cheville et quadriceps.  
Restez ainsi pendant 30 secondes.



11, 11' et 11'' / Etendez lentement jambes et bras, les mains et les pieds joints, comme si vous vouliez vous grandir.  
Gardez cette position d'étirement pendant 30 secondes.



12 et 12' / Pliez votre jambe gauche et ramenez la vers la poitrine en vous servant des mains.(30 secondes) Vous devez ressentir un étirement à l'arrière des cuisses et dans le bas du dos. pliez ensuite l'autre jambe.

13 / Les muscles du dos étirés et détendus, roulez vers l'arrière sans plier les jambes et posez les pieds sur le sol. Placez les mains sur vos hanches pour vous soutenir et vous maintenir en équilibre. Décontractez vous.  
Restez ainsi pendant 30 secondes.



14 et 14' / Exercice pour le haut et le bas du dos, les flancs, la cage thoracique et les visières. Restez ainsi pendant 30 secondes.

15 / Pour étirer les tendons d'Achille et les chevilles. Pour être efficace, cet étirement doit être très léger, pendant 30 secondes.

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU



16 et 16' / Pour les muscles de la hanche (psoas iliaque) : tendez une jambe derrière vous, le genou et le cou reposant au sol ; avancez l'autre en ramenant la cuisse contre votre poitrine, le genou à la verticale du pied.  
Restez ainsi pendant 30 secondes.



17 et 17' / Appuyez vos avant bras contre le mur, la tête posée sur le dos des mains. Pliez votre jambe en rapprochant le genou du support choisi. Une jambe demeure tendue, le pied bien à plat sur le sol, perpendiculaire à la paroi.  
Restez ainsi pendant 30 secondes.



1



2



3



5



4

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

---

RÈGLES DU DOJO

- Le DOJO fonctionne suivant des règles traditionnelles.
- C'est l'endroit consacré à recevoir l'enseignement du fondateur de l'Aïkido. Il est du devoir de chaque élève d'honorer et de suivre cet enseignement.
- Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect.
- Le nettoyage constitue un acte de gratitude et de respect et chaque pratiquant doit participer au nettoyage du DOJO et s'y appliquer avec cœur.
- Le DOJO ne doit pas être utilisé à d'autres fins que pour les cours prévus, ou sans la permission du responsable.
- C'est à l'enseignant de décider s'il dispensera ou non son enseignement à un élève. On n'achète pas la technique. La cotisation mensuelle vous garantit un endroit pour pratiquer et n'est qu'un des moyens de prouver votre gratitude pour l'enseignement que vous recevez. Les cotisations devront être réglées ponctuellement.
- Respectez le Fondateur et ses enseignements tels qu'ils sont transmis par votre enseignant. Respectez le DOJO, vos instruments de travail, votre tenue.

LE DOJO : LIEU OÙ L'ON ÉTUDIE LA VOIE

*TAMURA Senseï*

*Dans le dojo, on doit rencontrer :*

- ⇒ *la courtoisie, la politesse, la bonne tenue et observer les règles des bonnes manières.*

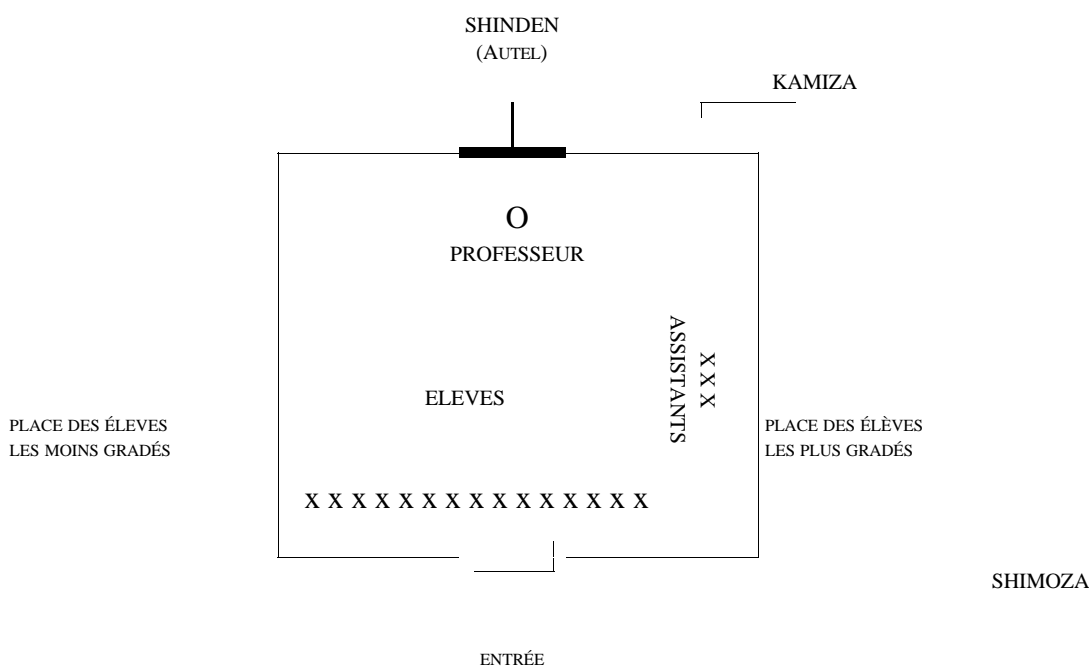
*En entrant dans le Dojo, il faut :*

- ⇒ *se découvrir, ôter ses chaussures,*
- ⇒ *avoir une attitude respectueuse, être propre,*
- ⇒ *respecter l'étiquette, tenir des propos corrects,*
- ⇒ *être digne,*
- ⇒ *éviter de parler à haute voix.*

*Sur le Tatami il faut :*

- ⇒ *respecter les différents saluts,*
- ⇒ *respecter ses partenaires et son professeur*

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU



DISPOSITION D'ESPRIT POUR LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO

TEXTE AFFICHÉ À L'AÏKIKAI DÈS 1931.

- Un coup en Aïkido peut décider de la vie ou de la mort. Durant la pratique, obéissez aux instructions de celui qui dirige le cours. Ne transformez pas la pratique en un absurde test de force !
- L'Aïkido est une voie par laquelle au moyen du un on peut atteindre les dix mille êtres.
- Même avec un seul adversaire, il ne faut pas uniquement se préoccuper de ce qui est devant, il est nécessaire de pratiquer en étant attentif aux quatre, aux huit directions.
- Il faut travailler dans la joie !
- Les enseignements de celui qui donne le cours ne présentent qu'un fragment de l'Aïkido. Quand, par l'entraînement quotidien, vous serez parvenu à connaissance par le corps, le véritable usage des merveilles de l'Aïkido vous sera permis.
- L'entraînement journalier commence par TAÏ NO HENKA, ensuite on pratique de plus en plus intensivement sans dépasser ses limites, ce qui permet à des personnes âgées de pratiquer sans risque de se blesser, et d'atteindre le but de la pratique.
- L'Aïkido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme au coeur droit. Toutes les techniques sans exception sont secrètes et ne peuvent être montrées à ceux qui ne pratiquent pas !
- Il faut éviter de les enseigner à ceux qui en feraient un mauvais usage.



**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

## RÈGLES DU PRATIQUANT

- Il est nécessaire de respecter l'enseignement la philosophie du Fondateur et la manière dont l'instructeur les transmet.
- Chaque pratiquant s'engage moralement à ne pas utiliser une technique d'Aïkido pour blesser ou manifester son ego.
- Ce n'est pas une technique de destruction mais de création. C'est un outil visant au développement d'une société meilleure à travers celui de la personnalité.
- Les règlements de conflits personnels sur le tapis sont interdits. L'Aïkido n'est pas du combat de rue.
- Vous êtes sur le tapis pour transcender et purifier vos réactions agressives.
- Il n'y aura pas d'esprit de compétition sur le tatami. Le but de l'Aïkido n'est pas de vaincre un adversaire. Toute forme d'insolence sera proscrite: nous devons tous être conscients de nos limites.
- Chacun a des possibilités physiques et des raisons différentes pour pratiquer l'Aïkido. Elles doivent être respectées.
- L'Aïkido véritable est l'application correcte et souple de la technique appropriée dans n'importe quelle circonstance.
- Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure. Il faut protéger votre partenaire et vous protéger vous-même.
- Acceptez les conseils et les observations de l'instructeur et essayez de les appliquer avec sincérité, du mieux que vous pouvez, il n'y a pas de place pour la contestation.
- Tous les pratiquants étudient les mêmes principes. Aucun désaccord ne doit naître au sein du groupe et tous les pratiquants du DOJO forment une grande famille; le secret de l'Aïkido est l'harmonie. Si vous ne pouvez pas respecter ces règles, il vous sera impossible d'étudier l'Aïkido dans le DOJO.

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

**ETIQUETTE**

Le respect de l'étiquette permet d'éviter les situations confuses propices aux accidents, ainsi qu'une meilleure utilisation de l'espace du DOJO. Par sa codification, elle permet de transmettre les techniques traditionnelles d'une façon plus fiable et plus précise.

L'étiquette sert à créer un environnement adéquat pour un travail intense et sérieux.

*Elle ne doit en aucun cas devenir un élément prédominant.*

- Hors du DOJO, les armes sont transportées dans des housses.
- A l'intérieur du DOJO elles doivent être traitées à tout moment comme armes et non comme de simples bouts de bois ou des béquilles pour s'y appuyer lors des explications.
- Pour déposer une arme, on fléchit les genoux, et on la pose à plat sur le sol. On évitera de la placer verticalement contre un mur. Les armes ne sont jamais déposées du côté du Kamiza, ou, si ce n'est pas possible de faire autrement, on les déplacera lors du salut. Finalement, on fera toujours le tour d'une arme posée à terre en évitant de passer par dessus.
- Ne vous attachez pas à l'aspect extérieur visuel des gestes de votre Senseï mais plutôt au sens profond qui s'en dégage.

\* **Rei** (Etiquette, Courtoisie)

- Rei n'a rien à voir avec les courbettes et les simagrées vides de sens auxquelles nos civilisations pressées nous ont habitués, et dans lesquelles l'hypocrisie est à peine voilée.
- Rei, c'est la notion d'étiquette en tant que moyen gestuel de communication nous permettant d'exprimer notre respect et notre considération pour autrui.
- Chaque détail de l'étiquette doit être exécuté du fond du cœur.
- Le Rei ne doit pas être dirigé vers telle ou telle personne dont le rang et l'importance exige une déférence particulière.
- Le Rei émane de celui qui le possède et s'applique à tout ce qui l'entoure, êtres humains sans distinction de race, de rang ou de sexe, animaux et choses.

*Un arbre mérite notre respect autant qu'un être humain ou  
un animal faisant partie du même Univers.*

*(Extrait du livre JODO de Pascal KRIEGER)*

**POSITION SEIZA**

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

- \* Ecart au niveau des genoux :

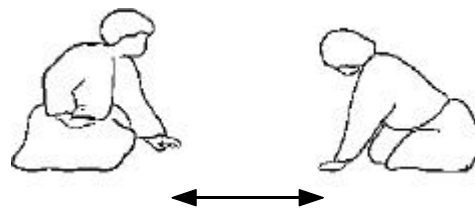
- ⇒ 2 poings pour les garçons
- ⇒ 1 poing pour les filles



## SALUTS

- \* A genoux

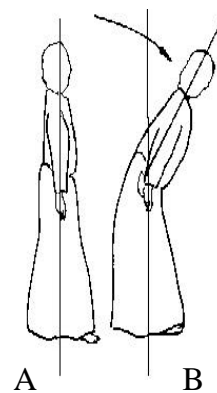
- ⇒ main gauche
- ⇒ main droite



*Distance à respecter : 1/2 tapis*

- \* Debout

- ⇒ Se tenir droit et s'incliner
- ⇒ Le dos doit toujours rester droit



## QUELQUES CONSEILS

- ⇒ Les mouvements se commencent à gauche

- \* *Elève en retard,*

- ⇒ l'élève met rapidement sa tenue, pose ses armes en silence.
- ⇒ Se met en Seiza après avoir salué le Kamisa et son Professeur
- ⇒ Il attend la permission d'entrer et de commencer le cours.
- ⇒ Il salue son professeur quand il l'appelle.

**Le salut est une façon de dire MERCI**

COMMENT ENGAGER LE TRAVAIL À DEUX ...

---

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

L'originalité de l'Aïkido par rapport à d'autres disciplines martiales c'est de penser toujours la pratique à deux. C'est une évidence de l'Aïkido, pour pratiquer il faut être DEUX.

Dans le déroulement du cours celui qui effectue une bonne préparation se met en unité avec lui-même, et dispose ses énergies dans le «Seïka tandem» . Il est entré dans une certaine expérience du « un » réalisé. Apparaît alors la présence de l'autre.

Le plus communément celui qui « attaque », ou qui pose une saisie (Uke) va voir se dérouler la technique exécutée par Tori.

Tori celui qui « reçoit » la saisie se découvre à cette occasion souvent crispé, peu disponible. Les blocages peuvent venir du corps, insuffisamment détendu ou du mental dispersé ou des émotions dissociées. La recherche de l'Aïkidoka existe parce que de toutes les difficultés apportées par la présence de l'autre, il faut faire « quelque chose ».

Le travail à deux en Aïkido établit sa richesse dans cette dimension relationnelle qui sollicite le corps, les muscles, la respiration, l'émotion.

Le travail à deux permet d'expérimenter successivement, dans un échange alterné, les aptitudes à la détente, à l'épanouissement du centre, à l'expansion et à la conduite des énergies.

L'Aïkidoka ne peut se perfectionner dans la pratique de longs exercices de Katas formels comme c'est le cas pour certaines formes de karaté.

L'Aïkido ne pense pas à l'autre en terme d'adversaire, de compétiteur, de destructeur ; l'autre est simplement celui qui pose une présence vigilante et forte d'exigences.

Ainsi chacun peut tester ses aptitudes, à se dégager des tensions et des violences. Chaque geste d'Aïkido permet d'expérimenter d'une manière concrète et sensuelle le relâchement, la détente, la conquête de l'Unité.

Dans sa simple évidence quotidienne l'entraînement ne se limite pas au répétitif des techniques apprises, mais ouvre à d'autres plans moraux ou spirituels.

Se découvrir tendu, bloqué, dispersé c'est entamer un processus de conquête de liberté par la pratique. AI : Harmonie, union., unification, rencontre.

**Partenaire ? Adversaire ?****Quel est le rôle de Uke ? Y a-t-il un rôle de Uke ?**

Il faut éclaircir certaines des conceptions de ce que l'on a appelé les débats historiques de l'Aïkido français sur le rôle de Uke.

Rappelons ce qui paraissait important comme réflexion ....

- Il n'est pas un adversaire imposant une situation bloquée et statiquement figée. (*évitons les tensions excessives dans les saisies*).
- Il n'est pas non plus un partenaire passif qui se contenterait de « suivre ».
- Il n'exécute pas un rôle au sens où il donnerait une répétition mécanique des gestes appris.

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

- Il n'est pas quelqu'un de crispé, capable de transformer un échange créatif en un bloc de glace stérile.
- Il n'est pas celui qui refuse jusqu'au bout de chuter. La chute aussi devient stérile si elle n'est plus que subie.
- Il n'est pas quelqu'un qui joue trop évidemment la comédie d'un accord chorégraphique privé d'authenticité.
- Il est celui qui offre une situation claire disposée à partir d'attaques. Sa position, bien spatialement construite, et géométriquement explicable, permet à Tori de se construire dans son placement, et d'expérimenter son déplacement.

Viendra le moment après bien des années de longue pratique, où TORI, totalement créateur, en devenant l'acteur de l'action, arrivera à maîtriser totalement la situation.

**Le « vrai » TORI s'efforcera toujours de rechercher l'harmonie parfaite avec UKE.**

UKE, quelque soit son niveau, se trouvera alors entraîner dans le mouvement comme un tourbillon, sans contrainte ni brutalité.

**C'est là que chacun trouvera le vrai plaisir de la pratique  
et le véritable sens de l'Aïkido.**

**TERMES EMPLOYÉS EN AÏKIDO**

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

- \* ARIGATOO : Merci.
- \* ASHI : Pied, jambe.
- \* ASHI BARAI : Balayage (des jambes).
- \* ATEMI : Coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps humain.
- \* AYUMI ASHI : Déplacement en pas de marche normale: une jambe après l'autre.
- \* BATTO JUTSU : Art de dégainer le sabre.
- \* BO : Bâton long (1,80 m).
- \* BOJUTSU : Art ou bien technique du bâton.
- \* BOKKEN : Sabre de bois.
- \* BOKUTO : Sabre de bois.
- \* BUDO : Voie de la guerre, Art martial
- \* BUSHI : Guerrier, samouraï.
- \* BUSHIDO : Code d'Honneur des BUSHI.
- \* CHUDAN : Niveau moyen,
- \* CHUDAN TSUKI coup de poing hauteur abdomen - plexus.
- \* DAN : Degré, grade.
- \* DEAI : Prise de contact, premier temps de la technique (s'harmoniser en allant vers)
- \* DO : TAO.
- \* DOJO : Lieu où l'on étudie la Voie, salle de pratique des arts martiaux.
- \* DOZO : Je vous en prie, s'il vous plaît.
- \* DOSHU : Littéralement, le Gardien suprême (technique et spirituel) de l'Art.
- \* ERI : Col
- \* GEDAN : Niveau bas.
- \* KERI : Coup de pied.
- \* GI : Tenue d'entraînement appelée à tort kimono – Keikogi
- \* JUDOGI: tenue de Judo
- \* KARATE GI : tenue de KARATE
- \* GI : La technique, l'habileté.
- \* GO NO GEIKO : (Référence Kotai page 26)
- \* HAKAMA : Jupe culotte traditionnelle portée dans tous les Budo japonais classiques.
- \* HANMI : Position asymétrique de base d'Aïkido: un côté en avant.
- \* HARA : Le ventre, considéré comme centre vital.
- \* HENKA : Changement (de posture sans bouger les pieds).
- \* HENKA WAZA: Variations, enchaînements.
- \* HIDARI : Gauche.
- \* HIJI : Coude.
- \* IAIDO : Voie du sabre (voie du sortir du sabre).
- \* KATANA : Sabre factice d'entraînement au IAI.
- \* IRIMI : Point fort de l'Aïkido, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive.
- \* JO : Bâton utilisé en Aïkido (1,28 m) et en JODO.
- \* JODAN : Niveau haut
- \* JOSEKI : Mur d'honneur d'un dojo.
- \* JYU : forme de travail en continu
- \* JU : Souplesse.
- \* JUKENJUTSU : Art de la baïonnette.
- \* JUJUTSU / JIJUTSU : Art de la souplesse, anciennes méthodes de combat d'où

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

sont tirés certains arts martiaux modernes.

- \* JU NO GEIKO : Entraînement «souple » (Référence Ju tai page 26)
- \* JYU WAZA : Travail libre.
- \* KAMAE : Garde, posture.
- \* KAMIZA : Place d'honneur du Dojo vers laquelle les saluts s'effectuent et où se trouvent généralement le portrait de O SENSEÏ.
- \* KAITEN : Rotation, mouvement giratoire.
- \* KARATE : Art martial bien connu, de KARA: vide et TE: mains.
- \* KATA : Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.
- \* KATA : Epaules.
- \* KATAME WAZA : Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations.
- \* KATANA : Sabre japonais.
- \* KAI : Association, groupement, école.
- \* KAKARI GEIKO : Forme de travail en continu où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).
- \* KEIKO : Pratique, répétition, entraînement.
- \* KEIKO HO : Méthodes de pratique.
- \* KEMPO : Sorte de KARATE chinois.
- \* KEN: Sabre.
- \* KENDO : Escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou Shinai
- \* KENSEN : Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action.
- \* KESA GIRI : Action de couper en biais et de haut en bas.
- \* KI : Fluide vital, énergie cosmique.
- \* KIAÏ : Cri, souffle ou bien impulsion..
- \* KIRU: couper.
- \* KOBUDO : Arts martiaux anciens.
- \* KOKORO : Coeur et esprit.
- \* KOSHI : Hanches.
- \* KOTE : Poignet.
- \* KUMI : Groupe
- \* KUMI TACHI : Forme codifiée du travail au sabre.
- \* KUMIJO : Forme codifiée du travail au JO.
- \* KOKYU : Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.
- \* KOKYU HO : Exercice de KOKYU.
- \* KOKYU RYOKU : Force développée grâce à une bonne utilisation de KOKYU
- \* KUBI : Cou.
- \* KYU : Grade que l'on décerne avant les DAN.
- \* KYUDO : Voie du tir à l'arc.
- \* MA : Intervalle, distance, relation (entre les deux partenaires).
- \* MA-AI : Gestion de la distance, de la relation.
- \* MAE : Devant
- \* MAE GERI : Coup de pied direct de face.
- \* MAWASHI GERI : Coup de pied circulaire.
- \* MICHI : voie.
- \* MIGI : Droite.
- \* MUNE : Poitrine. MUNA DORI: saisie du revers.

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

- \* NAGE : Celui qui fait la technique (appelé aussi TORI ou SHITE).
- \* NAGE WAZA : Techniques de projection.
- \* NAGINATA : Sorte de hallebarde recourbée, fauchard. Le NAGINATA est également un art martial pratiqué par les femmes.
- \* NANAME : En biais.
- \* OMOTE : Devant, endroit, face.
- \* ONEGAI SHIMASU : Phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un. "je vous fais une requête, soit: s'il vous plaît".
- \* OSAE WAZA : Techniques d'immobilisation, ex: IKKYO.
- \* O SENSEI : Grand Maître, désigne le fondateur, MORIHEI USHIBA.
- \* RANDORI : Travail libre et continu
- \* REI : Salut.
- \* REISHIKI : Etiquette, règles de comportement dans le Dojo.
- \* RITSU REI : Salut debout.
- \* RYU: Ecole (dans les arts martiaux).
- \* SAMURAI : Guerrier; membre de la classe militaire à l'époque féodale.
- \* SANKAKUTAI : Position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon - orteils forment un triangle.
- \* SEISHIN : Esprit. BUDO SEISHIN: esprit BUDO.
- \* SEIZA : Position à genoux, assis sur les talons.
- \* SENSEI : Professeur, enseignant ou toute personne que l'on respecte beaucoup.
- \* SHIAI : Compétition.
- \* SHIHAN : Modèle de professeur.
- \* SHIHO GIRI : Action de couper dans les quatre directions (SHIHO = 4).
- \* SHIN : Esprit, coeur.
- \* SHINAI : Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO.
- \* SHIN GI TAI : Union du mental, de la technique et du physique: idéal recherché.
- \* SHINTO : Religion fondamentale du peuple japonais.
- \* SHISEI : Attitude, posture correcte.
- \* SHITE : Celui qui fait la technique (appelé aussi TORI ou NAGE).
- \* SHIZENTAI : Position naturelle de base.
- \* SHODAN : Premier DAN (DAN du débutant).
- \* SHOMEN : De face.
- \* SODE : Manche.
- \* SOKUMEN : De biais.
- \* SOTO : Extérieur.
- \* SUMO : Lutte japonaise.
- \* SUBURI : Exercice individuel de coupes répétitives au Ken.
- \* TAI : Le corps.
- \* TAIJUTSU : Techniques de combat à mains nues.
- \* TAI SABAKI : Déplacement du corps (souvent combinaison de "Irimi-tenkan").
- \* TAISO : Gymnastique, éducatif, échauffement.
- \* TAMBO : Bâton court
- \* TANTO DORI : Techniques contre couteau.
- \* TATAMI : Natte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises et dans les DOJO.(tapis d'entraînement)
- \* TE : Main.
- \* TEGATANA : Tranchant de la main.



**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

- \* TEKUBI : Poignet.
- \* TENKAN : Déplacement en pivot autour du pied avant.
- \* TE NO UCHI : Intérieur de la main.
- \* TORI : Celui qui fait la technique (appelé aussi NAGE ou SHITE).
- \* TSUGI ASHI : Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.
- \* TSUKI : Coup direct et de face (poing, sabre ou bâton).
- \* UCHI : Intérieur.
- \* UDE : Bras.
- \* UKE : Celui qui attaque et qui chute. (voir aussi Aïte)
- \* UKEMI : Chute.
- \* URA : Négatif, extérieur, revers, partie cachée.
- \* USHIRO : Arrière.
- \* WAKA SENSEI : Fils du Maître, littéralement: jeune Maître (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant).
- \* YARI : Lance
- \* YOKO : Côté
- \* YOKOMEN : Côté de la tête.
- \* YUDANSHA : pratiquant titulaire d'un grade Dan
- \* YUMI : Arc japonais
- \* ZANSHIN : Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution de la technique
- \* ZAREI : Salut à genoux.

**COMPTER JUSQU'À DIX**

- ⇒ Un : ichi
- ⇒ Deux : ni
- ⇒ Trois : san
- ⇒ Quatre : shi ou yon
- ⇒ Cinq : go
- ⇒ Six : roku
- ⇒ Sept : shichi ou nana
- ⇒ Huit : hatchi
- ⇒ Neuf : ku
- ⇒ Dix : ju

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

---

### DEFINITIONS

- CAPACITES

⇒ Savoir-faire. (être capable de...); Aucune capacité n'existe à l'état pur et toute capacité ne se manifeste qu'à travers la mise en œuvre de contenus.

- MOYENS (DÉVELOPPÉS ULTÉRIEUREMENT)

⇒ Sens de la pratique,  
⇒ Méthodes d'attaque...,  
⇒ Techniques...,  
⇒ Méthodes d'entraînement...,  
⇒ Fondations

- CONSIGNES

⇒ Conditions d'efficacité, contraintes à respecter pour empêcher l'élève de contourner l'apprentissage.

- INDICATEURS

⇒ Comportement observable à partir duquel on peut inférer de l'atteinte d'un objectif ou de la maîtrise d'une capacité. Eléments permettant à l'élève de vérifier qu'il a bien réalisé la tâche proposée et que le produit de son activité est conforme à ce qu'il devait obtenir.

- SITUATIONS PROBLÈMES

⇒ Situation dans laquelle il est proposé à l'élève une tâche qu'il ne peut mener à bien sans effectuer un apprentissage précis. Comme toute situation, la situation problème doit être construite en s'appuyant sur une triple évaluation diagnostique (des motivations, des compétences, et des capacités).

- SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

⇒ Mode de représentation de l'activité cognitive des élèves à partir de la description des comportements intellectuels efficaces dans des situations didactiques précises.

⇒ On peut distinguer dans une stratégie trois types de variables :

- les outils (plutôt visuels ou plutôt auditifs...),
- la démarche (plutôt globale ou plutôt analytique...),
- le degré de guidage (directivité),
- la gestion du temps.

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

COMPORTEMENTS OBSERVABLES  
(par rapport aux stades moteurs –JP BONNET)

CONSIGNES – CONTRAINTES

6<sup>e</sup> KYU

1<sup>er</sup> KYU

MEMOIRE	Acquisitions  Apprendre les termes japonais	Oublis Acquisitions  Oublis Acquisitions	Stade correct de la réponse  Stade correct de la réponse
AUTOMATISATION	Actions volontaires Utilisation systématique du regard  Répétitions	Automatisation progressive  Automatisation	Actes automatisés  Se libérer du regard
DISSOCIATION	Dépendance segmentaire  Travail au niveau des articulations <b>proximales</b> Travail des saisies	Activité sélective Travail plus facile dans les saisies	Segmentaire  Travail au niveau des articulations <b>distales</b> Travail des frappes
EQUILIBRATION	Refus du déséquilibre L'activité réflexe prédomine  Travail des chutes	Gestes équilibrateurs mais parasites	Anticipation des déséquilibres  Anticipation dans la chute
COORDINATION	Temps d'arrêt ou ralentissement des temps d'action  Travail ample Ne pas "manger les temps"	Raccourcissement des temps d'action  Lier les différents temps d'action	Coordination multiple et complexe  «Une seule action »

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

SENS DE LA PRATIQUE (“AÏKIDO” 1986)

Pour le futur enseignant F.F.A.B, le travail pédagogique proposé par notre Conseiller technique national, Senseï TAMURA, éclaire la conception et la réalisation d’une séance.

Pour la compréhension des formes d’attaque fondamentales répertoriées par les textes officiels, on se référera avec profit au livre de TAMURA Senseï qui donne quelques définitions claires sur le sens de la pratique.

- SHOMEN UCHI (TRAVAIL DE COUPE)

*Uke :*

- ⇒ Se situer par rapport à Tori  
MAI AI.
- ⇒ Canaliser toute son énergie

*Tori :*

- ⇒ **Percevoir.**
- ⇒ **Choisir la solution la plus adaptée.**
- ⇒ **Situer ses segments sans le besoin du regard.**
- ⇒ **Déséquilibrer.**
- ⇒ **Préagir.**

- MUNA DORI

*Tori :*

- ⇒ **Se déplacer par rapport à une poussée.**
- ⇒ **Créer le déséquilibre pour renverser Uke.**
- ⇒ **Amener Uke à concentrer son action en un seul point, la faiblesse de Uke et attaquer cette faiblesse.**
- ⇒ **Agir au bon moment (unité – force)**

- KATA DORI

*Tori :*

- ⇒ **Prendre connaissance des différentes forces.**
- ⇒ **Pressentir l’adversaire.**
- ⇒ **Fixer l’adversaire.**
- ⇒ **Préagir.**

- DE LA SAISIE DU POIGNET

- ⇒ **“ On guide l’adversaire d’une main pour l’abattre de l’autre ”**
- ⇒ **Amener l’adversaire à agir dans la direction choisie...**

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

---

• **USHIRO WAZA***Tori :*

- ⇒ **P**rendre conscience de son espace arrière.
- ⇒ **F**aire passer devant son adversaire, à droite ou à gauche.
- ⇒ **M**odifier sa propre position, dissocier, (déséquilibrer)
- ⇒ **P**ressentir ce qui est derrière soi (attention – préaction)

De même, sous le titre des méthodes d'entraînement, senseï TAMURA, nous donne **les MOYENS** pour pratiquer efficacement.

⇒ **KOTAÏ** : état solide

- \* Kotaï est le premier niveau de travail. La force physique est employée, sincèrement. Le but est de renforcer l'ossature et la musculature du pratiquant.

⇒ **JU TAÏ** : état fluide

- \* Il faut amener Aïte à faire ce que l'on désire lui voir faire.

⇒ **EKITAÏ** : état liquide.

- \* La pratique de Ekitai s'apparente à l'écoulement de l'eau.

⇒ **KI TAÏ** : état gazeux.

- \* On offre une opportunité d'attaque et il n'y a plus personne.

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

	<b>TAMURA Aïkido (86)</b>	<b>COMPORTEMENTS OBSERVES <u>LE DEBUTANT (Généralement)</u></b>	<b>Compétences à développer</b>	
<b>SHISEI</b>	<p>Attitude, Posture Position, Pose</p> <p><b>Shi</b> : forme, figure, taille <b>Seï</b> : force, vigueur.</p> <p><b>SHISEI + les 2 sens.</b></p>	<p><b>Equilibre général</b></p> <p>Tête en dehors de l'axe de la colonne vertébrale, épaules hautes, coudes écartés du corps, mains "moïtes" (Réflexes équilibrateurs) Dos rond, « fesses sorties » (position du bassin antéversion-rétroversion) Blocage de l'articulation du genou. Genoux orientés vers l'intérieur. Appuis non engagés dans l'action.</p> <p>Perception : Regard fixé, visage crispé, bouche ouverte.</p>	<p><b>Rechercher</b></p> <p>Une attitude correcte</p> <p>Equilibre dans l'action.</p> <p>Regard , visage décontracté</p>	<p><b>Attitude à respecter</b></p> <p>Tête , Bassin, Colonne vertébrale</p> <p>Equilibre dans l'action.</p> <p><b>Préagir</b></p>
<b>KOKYU</b>	<p><b>Haku:</b> (Ko) Expirer</p> <p><b>Suu:</b> Kyu Inspirer</p> <p>Respiration abdominale</p>	<p>Respiration bloquée (exécution des mouvements en apnée) (contre sens) Respiration haute (halètement, essoufflement) Expiration: soulagement</p> <p><i>Effort maximal résultat minimal</i></p>	<p><b>Rechercher</b></p> <p>Respiration abdominale. Epaules basses, coudes collés au corps Contact et travail avec respiration de l' autre (inspiration / expiration)</p>	<p><b>Maîtriser</b></p> <p>Respiration par le nez.</p> <p>Inspiration par le nez, les molaires légèrement serrées, la langue contre le palais. Anus serré</p>
<b>KAMAE</b>	<p>Construire, préparer, Attendre avec intensité</p> <p>Etre à l'affût.</p> <p>Contient les pouvoirs du KI et le pouvoir de percevoir tous les détails.</p>	<p><b>Equilibre de "Terrien"</b></p> <p>Maintien inconditionnel de la station verticale, réaction sur des appuis solides, (repousser, se redresser)</p> <p>Perception: distrait, attente avec inquiétude.</p> <p>Le débutant perd son naturel. Pas de préparation, ni de construction</p>	<p><b>Construire son Kamae</b></p> <p>Amener Aïté à attaquer selon la forme désirée et le moment désiré.</p> <p>Bannir l'attente avec inquiétude</p>	<p><b>Garder</b></p> <p>Détente, souplesse, attention constante.</p>

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

IRIMI	<p><b>Iri</b> : passer l'entrée de la maison, Y être invité.  <b>Mi</b> : idée d'enfant dans le ventre de sa mère (corps)  <b>IRIMI</b> : mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire</p>	<p><b>Coordination d'action:</b>  le débutant rentre Irimi, s'opposant à l'autre, il n'y a pas d'entrée, pas de fusion avec l'autre  <b>Dissociation:</b> dépendance segmentaire.</p>	<p><b>Rechercher</b>  Irimi est réalisé après l'engagement de l'attaque de Aïté .  Une coordination pour rentrer</p>	<p><b>Juger</b>  Le MA Aï de l'adversaire</p>
TENKAN	<p><b>Ten</b> : transposer, changer évoluer, roue; mouvement circulaire.  <b>Kan</b> : échanger.  TENKAN : pivoter, changer de direction.</p>	<p><b>Manque d'équilibre.</b>  Absence de contrôle respiratoire, pas de travail de hanches.  Perte d'équilibre: recule, peur d'attaquer, décentré car mauvais Shisei.  Hésitant.  <b>Coordination:</b>  mouvements saccadés.</p>	<p><b>Etre</b>  Changement de direction en fonction d'éventuels adversaires;  Stabilité.  Bon Shisei.  M o u v e m e n t s d'un seul jet;  Respiration bien placée.</p>	<p><b>Contrôler</b>  Le travail des hanches  Sa coordination  Ses mouvements continus sans saccades  Son équilibre, sa respiration</p>
TAISABAKI	<p><b>Tai</b> : le corps  Rétablir la situation à son avantage.  Renverser la situation.  Perturber l'action de Aïté, dans l'instant même de l'action et l'amener dans une position telle qu'il ne puisse plus se mouvoir.</p>	<p><b>Équilibre :</b>  doit sous entendre MA Aï et KA-MAE  Repositionnement avant l'action.  En général échoue.  Son déplacement est trop "lourd" et trop long</p>	<p><b>Réaliser</b>  Se déplace de façon automatique et réflexe.  Shisei, Kamae, Irimi sont ensemble.</p>	<p><b>Exploiter</b>  MA Aï et Kamae</p>

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

<b>ATEMI</b>	<p><b>Atémi :</b></p> <p>Frapper les points vitaux de l'adversaire pour provoquer la blessure ou la mort.</p> <p>But:</p> <p>dominer la volonté d'Aité,          provoquer une douleur;          perturber la concentration, stopper son intention d'action.</p>	<p>Méconnaissance des points vitaux d'où étude à faire;</p> <p>L'atémi chez le débutant n'est pas toujours réaliste;</p> <p>Erreur de rythme, atémi pas dans le temps et pas assez appuyé</p>	<p><b>Rechercher</b></p> <p>Spontanéité du geste avec précision</p> <p>Attitude correcte;</p> <p>Bonne entrée:          MAAI          SAN KAKU</p>	<p><b>Etudier</b></p> <p>Les points vitaux</p> <p>Le réalisme de l'Atémi</p> <p>La spontanéité du geste précis</p>
<b>KOKYU RYOKYU</b>	<p><b>Energie de l'Univers</b></p> <p>Donner vie :</p> <p>Il faut l'apprendre par le corps dans l'exercice de tous les jours.</p>	<p>Epaules trop hautes;</p> <p>Respiration bloquée au niveau de la poitrine;</p> <p>Déséquilibre du corps soit en avant soit en arrière.</p> <p>Travail musculaire trop rigide.</p>	<p><b>Rechercher</b></p> <p>Fluidité du geste</p> <p>Stabilité, puissance.</p>	<p><b>Etudier</b></p> <p>Canalisation de l'énergie;</p> <p>« Sans Kokyu, la forme de la technique tend à exister mais elle n'est alors qu'une forme vide »</p>



PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

**5e KYU** : Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

<p><b>SUWARIWAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>AIHANMI KATATE DORI</b></li></ul> <p>⇒ IKKYO, ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>SHOMEN UCHI</b></li></ul> <p>⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>RYOTE DORI</b></li></ul> <p>⇒ KOKYU HO</p> <p><b>TACHIWAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>AIHANMI KATATE DORI</b></li></ul> <p>⇒ IKKYO ⇒ SHIHO NAGE ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>GYAKUHANMI KATATE DORI</b></li></ul> <p>⇒ TENCHI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>SHOMEN UCHI</b></li></ul> <p>⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE</p>	
---	--

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

**4e KYU** : Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

<p><b>SUWARIWAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AIHANMI KATATE DORI</b></li> <li>⇒ NIKKYO,</li> <li>⇒ SANKYO</li> <li>⇒ YONKYO</li> <li>• <b>KATA DORI</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>• <b>SHOMEN UCHI</b></li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> </ul> <p><b>TACHIWAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AIHANMI KATATE DORI</b></li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SANKYO</li> <li>⇒ YONKYO</li> <li>⇒ UDEKIME NAGE</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> <li>⇒ KOSHI NAGE</li> <li>• <b>GYAKUHANMI KATATE DORI</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SHIHO NAGE</li> <li>⇒ UDEKIME NAGE</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> <li>⇒ IRIMI NAGE</li> <li>⇒ UCHI KAITEN NAGE</li> <li>⇒ SOTO KAITEN NAGE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KATA DORI</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>• <b>SHOMEN UCHI</b></li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SANKYO (UCHI, SOTO KAITEN)</li> <li>⇒ YONKYO</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> <li>• <b>YOKOMEN UCHI</b></li> <li>⇒ SHIHO NAGE</li> <li>⇒ UDEKIME NAGE</li> <li>⇒ KOKYU NAGE</li> </ul> <p><b>USHIRO WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KATATE DORI KUBISHIME</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ IRIMI NAGE</li> </ul>
---	---

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

**3e KYU** : Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

<i>HANMIHANDACHI WAZA</i>	<i>USHIRO WAZA</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GYAKUHANMI KATATE DORI</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RYOTE DORI</b></li> </ul>
⇒ IKKYO	⇒ IKKYO
⇒ SHIHO NAGE	⇒ KOTE GAESHI
	⇒ IRIMI NAGE
<p style="text-align: center;"><b>TACHIWAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RYOTE DORI</b></li> </ul>	
⇒ TENCHI NAGE	
⇒ KOKYU NAGE	
⇒ KOSHI NAGE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CHUDANTSUKI</b></li> </ul>	
⇒ IKKYO	
⇒ KOTE GAESHI	
⇒ IRIMI NAGE	
⇒ UCHI KAITEN NAGE	
⇒ SOTO KAITEN NAGE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>YOKOMEN UCHI</b></li> </ul>	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
⇒ SANKYO	
⇒ YONKYO	
⇒ GOKYO	
⇒ KOTE GAESHI	
⇒ IRIMI NAGE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KATA DORI MENUCHI</b></li> </ul>	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KATATE RYOTE DORI</b></li> </ul>	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
⇒ KOKYU NAGE	

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

**2e KYU :**

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

<p>SUWARIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>YOKOMEN UCHI</b></li> <li>⇒ IKKYO,</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SANKYO</li> <li>⇒ YONKYO</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> <li>⇒ IRIMI NAGE</li> </ul> <p><i>HANMIHANDACHI WAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RYOTE DORI</b></li> <li>⇒ SHIHO NAGE</li> <li>⇒ KOKYU NAGE</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>USHIRO RYOKATA DORI</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SANKYO</li> <li>⇒ KOKYU NAGE</li> </ul> <p><i>TACHIWAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GYAKUHANMI KATATE DORI</b></li> <li>⇒ SANKYO</li> <li>⇒ YONKYO</li> <li>⇒ KOKYU NAGE</li> <li>⇒ SUMI OTOSHI</li> <li>⇒ HIJIKIME OSAE</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>JODANTSUKI</b></li> <li>⇒ IKKYO,</li> <li>⇒ IRIMI NAGE</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SHOMEN UCHI</b></li> <li>⇒ KAITEN NAGE (SOTO ET UCHI)</li> <li>⇒ KOSHI NAGE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KATADORI MENUCHI</b></li> <li>⇒ SHIHO NAGE</li> <li>⇒ UDEKIME NAGE</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> <li>⇒ IRIMI NAGE</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KATATE RYOTE DORI</b></li> <li>⇒ SHIHO NAGE</li> <li>⇒ UDEKIME NAGE</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> <li>⇒ IRIMI NAGE</li> <li>⇒ JUGI GARAMI</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MUNA DORI</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SHIHO NAGE</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>YOKOMEN UCHI</b></li> <li>⇒ KOSHI NAGE</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RYOTE DORI</b></li> <li>⇒ JUGI GARAMI</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>USHIRO RYOTE DORI</b></li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SANKYO</li> <li>⇒ YONKYO</li> <li>⇒ SHIHO NAGE</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>USHIRO RYOKATA DORI</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ IRIMI NAGE</li> </ul>
--	--

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

### 1er KYU :

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyu ou 160 heures

<p><b>SUWARIWAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RYOTE DORI</b></li> </ul> <p>⇒ IKKYO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RYO KATA DORI</b></li> </ul> <p>⇒ IKKYO</p> <p><b>HANMIHANDACHI WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GYAKUHANMI KATATE DORI</b></li> </ul> <p>⇒ KOTE GAESHI</p> <p>⇒ IRIMI NAGE</p> <p>⇒ KAITEN NAGE</p> <p>⇒ SUMI OTOSHI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SHOMEN UCHI</b></li> </ul> <p>⇒ IRIMI NAGE</p> <p><b>TACHIWAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RYOTE DORI</b></li> </ul> <p>⇒ IKKYO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RYO KATA DORI</b></li> </ul> <p>⇒ IKKYO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SHOMEN UCHI</b></li> </ul> <p>⇒ GOKYO</p> <p>⇒ SHIHO NAGE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>JODAN TSUKI</b></li> </ul> <p>→ SHIHO NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MAEGERI</b></li> </ul> <p>IRIMI NAGE</p> <p><b>USHIRO WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>USHIRO RYOTE DORI</b></li> </ul> <p>→ KOKYU NAGE</p> <p>→ KOSHI NAGE</p> <p>→ JYU WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>USHIRO RYO KATA DORI</b></li> </ul> <p>⇒ SANKYO</p> <p>⇒ KOTE GAESHI</p> <p>⇒ KOKYU NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ERI DORI</b></li> </ul> <p>⇒ IKKYO</p> <p>⇒ KOTE GAESHI</p> <p>⇒ KOKYU NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KATATE DORI KUBISHIME</b></li> </ul> <p>⇒ SHIHO NAGE</p> <p>⇒ KOTE GAESHI</p> <p>⇒ KOKYU NAGE</p>
---	---

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

CORRESPONDANCE entre la progression par KYU et la liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations SHODAN ET NIDAN, figurant en annexe 3 du classeur règlement intérieur de la C.S.G.A... (Septembre 1999)

<b>A - SUWARIWAZA</b>	
<b>1</b>	<b>Shomen Uchi</b>
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Gokyo
	Irimi nage
	Kote gaeshi
<b>2</b>	<b>Yokomen uchi</b>
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Gokyo
	Irimi nage
	Kote gaeshi

<b>3</b>	<b>Kata dori</b>
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
<b>4</b>	<b>Ryote dori</b>
	Kokyu ho
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
<b>5</b>	<b>Ryo kata dori</b>
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo

<b>B – HANMIHANDACHI WAZA</b>	
<b>1</b>	<b>Katate dori</b>
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Shiho nage
	Kaiten nage
	Sumi otoshi
	Kokyu nage

<b>2</b>	<b>Ryote dori</b>
	Shiho nage
<b>3</b>	<b>Ushiro ryokata dori</b>
	Kokyu nage
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Kokyu nage

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

<b>C – TACHIWAZA</b>		
<b>1 Aihanmi katate dori</b>	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
	Shiho nage	
	Udekime nage	
	Koshi nage	
	Sumi otoshi	
	Kokyu nage	
	<b>2 Katate dori</b>	Ikkyo
		Nikkyo
Sankyo		
Yonkyo		
Irimi nage		
Kote gaeshi		
Shiho nage		
Kaiten nage		
Sumi otoshi		
Hijikime osae		
Udekime nage		
Ude garami		
Kokyu nage		
<b>3 Kata dori</b>	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kokyu nage	
	<b>4 Munadori</b>	Ikkyo
	Nikyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Shiho nage	
	Kokyu nage	
<b>5 Ryote dori</b>	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
	Shiho nage	
	Udekime nage	
	Tenchi nage	
	Koshi nage	
	Kokyu nage	
	<b>6 Ryo kata dori</b>	Ikkyo
		Nikkyo
Sankyo		
Yonkyo		
Irimi nage		
Aiki otoshi		
Kokyu nage		
<b>7 Katate ryote dori</b>		Ikkyo
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
	Shiho nage	
	Kokyu ho	
	Kokyu nage	
	Koshi nage	
Udekime nage		
Jugi garami		

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

<b>8</b>	<b>Chudan tsuki</b>	Ikkyo	<b>11</b>	<b>Yokomen uchi</b>	Ikkyo
		Sankyo uchi kaiten			Nikyo
		Irimi nage			Sankyo
		Kote gaeshi			Yonkyo
		Shiho nage			Gokyo
		Kaiten nage			Irimi nage
		Kokyu nage			Kote gaeshi
		Hijikime osae			Shiho nage
		Udekime nage			Udekime nage
		Ushiro Kiriotoshi			Kokyu nage
		<b>9</b>			<b>Jodan tsuki</b>
Nikyo	Nikyo				
Sankyo uchi kaiten	Sankyo				
Yonkyo	Irimi nage				
Irimi nage	Kote gaeshi				
Kote gaeshi	Shiho nage				
Shiho nage	Udekime nage				
Kaiten nage	Kokyu nage				
Kokyu nage	Koshi nage				
Udekime nage					
<b>10</b>	<b>Shomen uchi</b>	Ikkyo	<b>13</b>	<b>Maegeri</b>	Irimi nage
		Nikyo			
		Sankyo kaiten			
		Yonkyo			
		Gokyo			
		Irimi nage			
		Kote gaeshi			
		Shiho nage			
		Kaiten nage			
		Kokyu nage			



## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

<b>D - USHIRO WAZA</b>	
<b>1</b>	<b>Ryote dori</b>
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Hijikime Osae
	Iimi nage
	Kote gaeshi
	Shiho nage
	Jugi garami
	Koshi nage
	Kokyu nage
	<b>2</b>
Ikkyo	
Nikyo	
Sankyo	
Yonkyo	
Irimi nage	
Kote gaeshi	
Aikiotoshi	
Kokyu nage	

<b>3</b>	<b>Eri dori</b>
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
Yonkyo	
<b>4</b>	<b>Katate dori Kubishime</b>
	Ikkyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Shiho nage
	Kokyu nage
	Irimi nage

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR DES FORMES D'ATTAQUE  
ET DES NOMS DE TECHNIQUES FIGURANT EN ANNEXE 3 DU RÈGLEMENT  
INTÉRIEUR DE LA CSGA (SEPTEMBRE 1999).

- FORMES D'ATTAQUE

⇒A) Mae eri dori kubishime

Etranglement de face

⇒B) Hagaijime

Saisie à bras le corps (2 niveaux)



- NAGE WAZA

⇒A) Aïkinage

« C'est la technique suprême pour guider le Ki de [aïte], le déséquilibrer et le faire tomber en utilisant seulement votre mouvement mais sans le toucher.... Son style est libre et il n'y a pas de schéma définitif. »

Extrait du livre « Aïkido » de Kishomaru UESHIBA 1958

⇒B) Kubinage (Projection en saisissant la tête)

1) Sur Mae eri dori



⇒

2) Sur Ushiro ryo kata dori



• KATAME WAZA

1) Udegarami sur katate dori



PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

---

**EXEMPLE D'INTERROGATION  
POUR LES EXAMENS SHODAN**

***SUWARIWAZA***

**SHOMEN UCHI**

IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YONKYO  
GOKYO  
IRIMI NAGE  
KOTEGAESHI

***HANMIHANDACHI WAZA***

**KATATE DORI**

IKKYO  
NIKKYO  
SHIHO NAGE  
UCHI KAITEN NAGE  
IRIMI NAGE  
KOTE GAESHI

***TACHIWAZA***

**KATADORI**

IKKYO  
NIKKYO

**KATADORI SHOMEN UCHI**

IKKYO  
SHIHO NAGE  
UDEKIME NAGE  
KOTE GAESHI

**RYOTE DORI**

TENCHINAGE  
KOSHI NAGE

**CHUDAN TSUKI**

IRIMI NAGE  
JIYUWAZA

**YOKOMEN UCHI**

IKKYO  
SHIHO NAGE  
JIYU WAZA

**USHIRO WAZA RYOTE DORI**

IKKYO  
IRIMI NAGE  
SHIHO NAGE  
KOTE GAESHI

***TANTO DORI***

**YOKOMEN UCHI GOKYO**

***JODORI***

**CHUDAN TSUKI JIYU WAZA**  
**JONAGEWAZA JIYU WAZA**

***FUTARI GAKE***

**RYOTE DORI JIYU WAZA**

## NOUVEAUX PRATIQUANTS

- ⇒ Vous êtes inscrit et vous pratiquez régulièrement: vous faites désormais partie du club. Il est d'usage dans le club que les membres s'appellent par le prénom et se tutoient. C'est la marque de l'adoption et de la camaraderie réciproque.
- ⇒ Vous êtes 6ème Kyu. Au cours des ans, vous aurez 6 degrés "kyu" à atteindre pour accéder au premier dan (vous aurez encore besoin de longues années de pratique pour obtenir plusieurs "dan"). Il ne faut en aucun cas considérer ces « kyu » dans un sens hiérarchique. Ce ne sont que des signes extérieurs sans importance, qui ne sont là que pour vous indiquer les paliers que vous franchissez dans votre pratique.
- ⇒ L'image du club, c'est aussi le reflet de vous-même. De votre comportement dépendra l'atmosphère qui se dégagera du club et qui donnera envie à d'autres de pratiquer. Vous avez dès à présent la lourde tâche de devenir vous même un modèle pour les futurs pratiquants. Vous devrez les accueillir et leur ouvrir "la voie" comme les anciens l'ont fait pour vous.

### **Bonne Pratique !**

- ⇒ La voie est longue et parsemée de moments de découragement. L'acceptation des corrections que l'on apportera à votre attitude et vos mouvements facilitera votre progression.
- ⇒
- ⇒ Sachez aussi qu'il est important d'associer des stages à la pratique régulière au club. Ils vous permettront de rencontrer d'autres enseignants, généralement haut-gradés et d'autres pratiquants. La vie au club, si elle est irremplaçable, peut aussi devenir une impasse si l'on n'y prend garde. Des stages sont organisés partout en France chaque week-end. Ils sont normalement annoncés et affichés dans le club.
- ⇒ Les stages fédéraux figureront sur votre passeport.
- ⇒ Les règles et conseils contenus dans ce fascicule sont nombreux. Mais ils vous apparaîtront dans leur signification et leur intérêt au fur et à mesure de votre pratique.

BIBLIOGRAPHIE

**OUVRAGES GENERAUX**

- |   |   |
|---|---|
| Vers une pédagogie de l'acte moteur.                          | J. P. BONNET Vigot, 1983                          |
| Apprendre, oui mais comment ?                                 | Ph. MEIRIEU Ed. ESF. 4 <sup>o</sup> édition, 1989 |
| Réflexions et perspectives.                                   | Revue EPS. 1986                                   |
| Education physique. Tomes 1&2                                 | Guide de l'enseignant                             |
| Psychopédagogie des activités physiques.                      | P. ARNAUD – G. BOYER<br>Pratiques sociales. 1988  |
| L'éducateur sportif 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>eme</sup> degré | Formation commune INSEP                           |
| Actions motrices en gymnastique sportive.                     | J. LEGUET 1985                                    |
| Stages Amicale ENSEPS Gymnastique                             | J. GAUGEY   |
| Aptitudes et performances motrices                            | J. P. FAMOSE (Recherche et Formation)             |
| Pédagogie et activités physiques du sport.                    | M. PIERON   |

**TRAVAUX D'AÏKIDO**

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| Points essentiels AÏKIDO  | J. BONNEMAISON |
| Aïkido 86                 | TAMURA SENSEÏ  |
| Etiquette et transmission | TAMURA SENSEÏ  |