



Manuel du pratiquant



**Libère ton énergie,
maîtrise le mouvement**



AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'**A**ÏKIDO ET
DE **B**UDO

SOMMAIRE

L'histoire de l'Aïkido	p. 3
La FFAB et les Groupes affiliés	p. 4 et 5
Le Code d'Honneur de l'Aïkido	p. 6
Les règles du dojo	p. 7
Éthique et Déontologie	p. 8
Débuter en Aïkido	p. 9

Technique

Les Fondations	p. 10 et 11
Les méthodes d'attaque	p. 12 à 14
Les techniques	p. 15 à 19
Les armes	p. 20

Les différentes formes de pratique

L'Aïkido pour les enfants et les adolescents	p. 21
L'Aïkido une pratique pour les adultes	p. 22
L'Aïkido une pratique adaptée aux seniors	p. 23
L'Aïkido et le handicap	p. 24
L'Aïkitaïso	p. 25
L'Aïkido self-défense	p. 26

Les formations à destination de tous

Shumeïkan, Ecole de Formation de la FFAB	p. 27
Les différentes formations	p. 28 et 29
Lexique des mots et termes d'Aïkido	p. 30
Sélection de livres et magazines	p. 31



Pour la réalisation de vos films de clubs, C.I.D, Liges...

www.greghabert.com

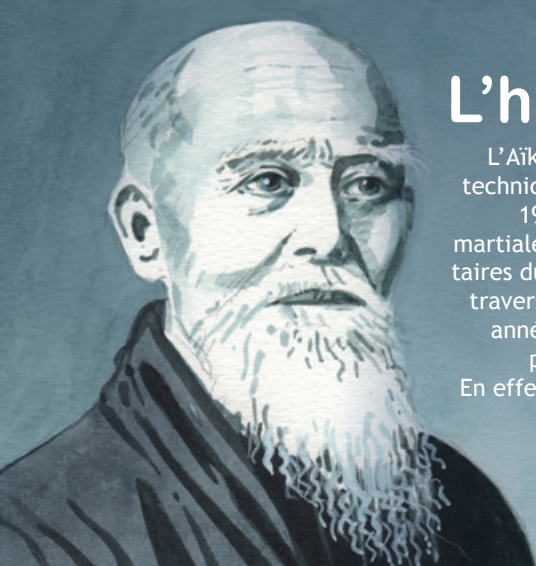
sekaidojoarts@gmail.com

06.87.65.02.72

Tarifs préférentiels FFAB



L'art du mouvement en vidéo



L'histoire de l'Aïkido

L'Aïkido est un art martial japonais (Budo), issu des techniques de combat des samouraïs. Dans les années 1930, Morihei Ueshiba a enseigné ces techniques martiales dans différents dojos et dans les écoles militaires du Japon. L'Aïkido s'est par la suite développé à travers le Japon, puis à travers le monde à partir des années 50. Il a ensuite été promu comme un art de paix tout en conservant son efficacité martiale. En effet, il développe la protection de soi-même mais aussi la protection de celui qui attaque.

Morihei Ueshiba est décédé en 1969.



Nobuyoshi Tamura, né en 1933, fut un de ses élèves privilégiés. En 1964, le So Hombu dojo de Tokyo l'a envoyé en France afin de développer l'Aïkido en Europe. Passionné, doté d'un extraordinaire charisme, Maître Tamura qui a consacré sa vie à l'Aïkido, a animé des centaines de stages en Europe et dans le monde entier. Il a formé au cours de ces années des Hauts Gradés, Chargés d'Enseignement National (CEN), qui, à leur tour, nous enseignent son Aïkido.

L'Aïkido est une discipline très complète qui se pratique avec un ou plusieurs partenaires, « partenaires » plutôt qu'« adversaires », armés (Bâton, couteau, sabre) ou à mains nues.

Chaque élève, débutant ou confirmé, pratique dans le but de progresser, afin que les techniques travaillées, répétées, soient efficaces, et cela sans brutalité. Il ne s'agit pas de s'opposer à l'attaquant mais d'utiliser sa force, son énergie, dans le but de neutraliser son attaque.

Ces techniques ne reposant pas sur l'utilisation de la force physique, l'Aïkido est une discipline mixte où hommes et femmes peuvent travailler ensemble. C'est également une discipline adaptée aux enfants à qui elle permet de gagner en latéralisation, en équilibre, en déplacement dans l'espace mais aussi en confiance en soi. Les seniors y trouvent également des bienfaits et du plaisir.

Le dojo est un lieu d'entraînement traditionnel mais aussi de rencontres, d'échanges et de convivialité. L'Aïkido est une discipline qui évolue tout en restant fidèle à ses racines, s'ouvrant au monde et proposant des activités nouvelles telles que l'Aïkitaïso (exercices de préparation à la pratique de l'Aïkido, proche du yoga) ou l'apprentissage de bonnes réactions à avoir en situation de stress (activité « Self défense »).

Rejoignez-nous pour pratiquer cette belle discipline !

La FFAB et les Groupes affiliés

La Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) est une Association agréée par le Ministère des Sports. Son siège social et son École d'Aïkido sont situés à Bras dans le Var.

Elle fonctionne grâce à des pratiquants bénévoles aidés de 4 salariés (gestion : licences, administration, activités techniques tant sur le territoire qu'au sein de l'École Shumeikan, passages de grades, communication, comptabilité...).

COMITÉ DIRECTEUR NATIONAL (CDN)

Bureau Fédéral :

Il est composé de 7 membres : Didier ALLOUIS (Président), Michel GILLET (Vice-président), Jean-Pierre HORRIE (Secrétaire Général), Francis LABARDIN (Trésorier Fédéral), Dominique MASSIAS (Secrétaire Adjointe), Maryse MORIN (Trésorière Adjointe), Marie BUDIN (Présidente du Département Communication).

Sont invités permanents du bureau fédéral : Robert DALESSANDRO (Président du Département Technique), Michel PROUVEZE (Chargé de mission aux relations internationales), Emmanuelle RANCHOUP (Chargée de mission aux affaires juridiques).

Autres Membres du CDN :

Béatrice BARRERE, Bertrand BIDAULT, Guillaume COLONGE, Anne-Laure GAILLARD, Jean-Paul MOINE, Isabelle MURAT, Cécile PALANCHE, Mathias RETORET (Médecin Fédéral), Marie-Pierre RODRIGUEZ ALIZON, Ilona SALY-RATTIN.

Autres Membres représentant les courants d'Aïkido et des Budos Affinitaires :

Thierry GEOFFROY (GHAAN), Olivier EBERHARDT (DIRAF), Evelina BRESKAYA-BEGUET (SYSTEMA).

DÉPARTEMENTS, COMMISSIONS ET ORGANISMES NATIONAUX DE LA FFAB

Olympiade 2024/2028

Département Finances

Président : Francis LABARDIN

Commissions :

- Finances
- Placements

Département Administration

Président : Jean-Pierre HORRIE

Commissions :

- ANS
- Distinction
- Relations Internationales
- Juridique

Commission Médicale

Coordonnateur, médecin fédéral :
Mathias RETORET

Relations Internationales FIA, AIKIKAI

Michel PROUVEZE

Comité d'Éthique

Président : Serge CRUZ

Département Communication

Présidente : Marie BUDIN

Commissions :

- Communication Interne
- Communication Externe
- Réseaux sociaux
- Graphisme

Organisme Disciplinaire

De 1^{ère} instance :

Président - Mickaël SOTTO

D'Appel :

Président - Christophe MINET

Département Technique

Président : Robert DALESSANDRO

Bureau technique :

Gilles AILLOUD, Luc BOUCHAREU, Fabrice CAST, Guillaume COLONGE, Robert DALESSANDRO, Gabriel FEMENIAS, Anne-Laure GAILLARD, Robert LE VOURC'H, Jean-Paul MOINE, Claude PELLERIN, Michel PROUVEZE, Emmanuelle RANCHOUP

Commissions :

- Haut Niveau
- Brevet Fédéral
- DEJEPS
- CQP
- Handicap
- Féminine
- Enseignants et Examinateurs
- 3^{ème}-4^{ème} Dan
- Ecole des Cadres
- Seniors
- Enfants Jeunes
- Aïkitaïso
- Aïkido Self Défense



Autres courants AïKIDO et BUDO affinitaires :

G.H.A.A.N.

(Groupe Historique d'Aïkido André Nocquet)

C'est de 1952 à 1957, sous l'égide de Tadashi Abe et de Maître Nocquet, que les premiers clubs d'Aïkido structurés commencent à naître et se développer en France.

Maître Nocquet a été un élève direct de O Senseï, avec lequel il travaillera de 1955 à 1957 inclus.

Au retour d'André Nocquet du Japon, Maître Abe quitte l'Europe, rapidement remplacé par d'autres experts prestigieux de l'Aïkikai : les Maîtres Noro, Nakazono et enfin Maître Tamura.

Durant sa vie, Maître André Nocquet a été expert technique de nombreux groupements ou fédérations, tels que le Cercle d'Aïkido Traditionnel, le Cercle d'Aïki-Budo, la Fédération Française d'Aïkido et de Kobudo, la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires.

En 1984, le GAAN (Groupe Aïkido André Nocquet) est créé autour du Maître.

En 1985, suite aux accords conclus entre les Maîtres Tamura et Nocquet pour tenter d'harmoniser et d'unifier l'Aïkido en France, le GAAN est intégré à la FFAB. En mai 1988, le GAAN est remplacé par le GHAAN (Groupe Historique Aïkido André Nocquet), qui reste de nos jours encore un courant historique fidèle de la FFAB tout en disposant de son autonomie.

Depuis toujours, Maître Nocquet n'a jamais cessé de transmettre le message reçu de O Senseï en parfait accord avec Tamura Shihan.

Maître Nocquet est décédé à 84 ans le 12 mars 1999.

Le GHAAN compte à ce jour environ 1300 licenciés répartis dans 54 clubs sur l'ensemble de la France.
<https://www.ghaan.com>

GRUPE DENTO IWAMA RYU AÏKIDO FRANCE / D.I.R.A.F.

C'est au début des années quarante que le Fondateur de l'Aïkido s'installe à Iwama, pour y construire son dojo personnel et l'Aïki-jinja (temple dédié à l'Aïki-

do). C'est à cet endroit qu'il peaufine son art jusqu'à la fin de sa vie en élaborant une pratique spécifique qui comporte une relation constante entre l'étude des techniques à mains nues et des techniques d'armes (Aïki-ken et Aïki-jo). L'art créé par Ô Sensei Morihei Ueshiba a été préservé par celui qui fut son plus proche disciple pendant les vingt trois dernières années de sa vie: SAITO Morihiro sensei. Cette école d'Aïkido demeure aujourd'hui sous le nom «d'Iwama Ryu», l'école d'Iwama. Morihiro SAITO sensei reçut la charge du Dojo du Fondateur et de l'Aïki-jinja et perpétua l'enseignement du Fondateur auprès de nombreux enseignants et pratiquants du monde entier. Cet enseignement est aujourd'hui dispensé par SAITO Hitohira sensei, fils et successeur de SAITO Morihiro sensei. Il préserve ce Budo sur tous les continents dans le cadre de l'Iwama Shin Shin Aïki Shuren Kai.

Le groupe Dento Iwama Ryu Aïkido France regroupe l'ensemble des Dojos, enseignants et pratiquants qui perpétuent en France cette pratique de l'Aïkido. Le groupe D.I.R.A.F. est en lien direct avec le Japon et reconnu comme représentant officiel de l'Iwama Shin Shin Aïki Shuren Kai en France. Chaque année, enseignants et pratiquants du groupe se rendent à Iwama ou dans des stage internationaux pour se former auprès de SAITO Hitohira sensei.
Plus d'infos: <https://iwama-ryu.fr>

COMITE FRANÇAIS DE SYSTEMA ET DES ARTS MARTIAUX RUSSES / C.F.S.A.M.R.

Le C.F.S.A.M.R. a signé la convention le liant à la FFAB en tant que Budo affinitaire. La Systema est un Budo russe qui puise ses racines dans l'escrime cosaque, le combat Samoz et diverses inspirations acquises lors d'échanges ou conflits avec d'autres pays. Longtemps réservé aux forces spéciales (contre-espionnage smersh, certains corps des Spetsnaz), elle est aujourd'hui enseignée dans le civil. Le C.F.S.A.M.R. regroupe à ce jour une dizaine de clubs



Le Code d'Honneur de l'Aïkido

Respect d'autrui, respect de soi-même, respect du groupe.

"Aïki n'est pas l'art de la bataille avec l'ennemi, ce n'est pas une technique de destruction de l'adversaire, c'est la voie de l'harmonisation du monde qui fait de l'humanité une seule nation."

O Senseï

Ce chapitre est essentiellement destiné à donner des conseils aux débutants qui y trouveront des renseignements de base sur le comportement à adopter dans leur pratique. N'en faisons pas «les tables de la Loi» mais recherchons-en le sens profond. Les règles et conseils dans cette plaquette sont nombreux, mais ils vous apparaîtront dans leur signification et leur intérêt au fur et à mesure de votre pratique.

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 !

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.

L'entraînement quotidien commence par des exercices qui sont déjà de l'Aïkido. Ensuite on pratique de plus en plus intensivement sans dépasser ses limites, ce qui permet à des personnes seniors 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 cœur droit».



L'Aïkido est une voie qui permet de s'unifier à tout son environnement. Même avec un seul adversaire, il faut se préoccuper de ce qui se passe autour de soi.

Il faut travailler dans la joie !

Les enseignements de celui qui donne le cours ne représentent qu'un fragment de l'Aïkido. Quand, par la recherche



Les règles du dojo



Le dojo est le lieu où s'entraînent les pratiquants d'arts martiaux. Des tatamis sont disposés au sol afin de permettre les immobilisations et les chutes sans risque de se blesser.

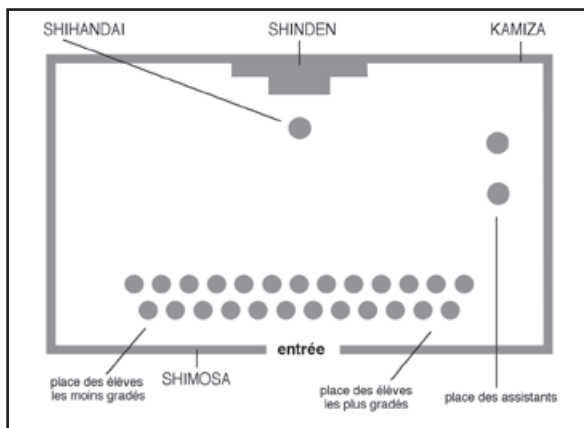
Sur le mur d'honneur du dojo, du côté du Kamiza (place d'honneur), se trouve un kakemono, rouleau où figure traditionnellement la calligraphie AIKIDO ou une calligraphie japonaise donnant l'axe de réflexion et de pratique de l'année. Saluer le kakemono et les pratiquants en début et en fin de séance fait partie des règles, plus précisément de l'étiquette (Reishiki) de l'Aïkido.

Le salut, qui est fait à genoux ou debout, est la façon japonaise de dire bonjour ou merci. Il n'a pas de connotation religieuse.

L'étiquette est ce qui fixe les règles de vie indispensables à l'harmonie du groupe. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie est essentielle à la sécurité de chacun. De plus, le dojo lui-même doit être considéré et entretenu. L'enseignant (senseï, «celui qui est sur la voie depuis plus longtemps») se doit d'être également respecté autant que lui-même vous respecte. Il est traditionnellement salué en début et fin de cours.

Lorsque l'enseignant dispense le cours, chacun doit l'écouter avec intérêt afin de permettre à toutes et tous de progresser dans le calme et de garder une bonne entente au sein du groupe.

La même bienveillance doit être observée entre élèves, qui ne sont pas là pour se mesurer entre eux mais pour améliorer sans cesse leurs techniques et progresser sur le chemin de l'Aïkido ! Par cette pratique exigeante d'un Budo, sincère et sans compromission, l'Aïkido tend à forger des femmes et des hommes «au cœur droit».



Ethique et Déontologie

RESPECT

Je me respecte moi-même.

J'adopte avec les autres un comportement respectueux (je fais preuve de civilité).

Je respecte les règles et l'environnement (je fais preuve de civisme).



HARMONIE

Je promeus l'inclusion.

Je favorise l'accès de toutes et tous à la pratique et au fonctionnement associatif.

Je promeus la cohésion associative et fédérale.

J'adopte une attitude fraternelle et bienveillante envers toutes et tous par l'entraide, la coopération et la mutualisation.



ENGAGEMENT

Je m'engage dans la pratique et la fais transparaître dans ma vie quotidienne.

Je m'engage dans la vie associative et la vie civile.

Le Comité d'Éthique et de Déontologie

La FFAB s'est dotée d'un Comité d'Éthique et de Déontologie. Organe consultatif, il a notamment pour missions:

- de veiller à la bonne application et au respect de la Charte d'Éthique et de Déontologie
- de conseiller et accompagner les institutions et les licenciés de la Fédération
- de promouvoir et défendre les valeurs éthiques et déontologiques de l'Aïkido

Composé de 5 membres indépendants, il peut être saisi par toute personne afin de rendre un avis, un conseil ou une recommandation sur une situation, sans pouvoir coercitif ni disciplinaire.

En outre, dans certains cas graves relevant de faits réprimés par le code pénal, il peut être amené à saisir directement le Procureur de la République.

La Charte d'Éthique et de Déontologie ainsi que le règlement du Comité sont disponibles sur le site fédéral, tout comme des fiches actions et les liens utiles vers le site du ministère en charge des sports.

Pour plus d'informations :



Débuter en Aïkido

Vous êtes inscrit(e) et vous pratiquez régulièrement : vous faites désormais partie du club. Il est d'usage que les membres s'appellent par leur prénom et se tutoient. C'est la marque de l'adoption et de la camaraderie réciproque.

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.

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 hauts gradés et d'autres pratiquants. La pratique exclusive 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. Votre participation à un stage figurera sur votre passeport.

La LICENCE FFAB est la propriété du licencié. C'est avec le timbre de licence collé sur son passeport sportif qu'un licencié peut participer, tout en étant assuré, non seulement aux cours donnés dans son club mais aussi aux stages nationaux, régionaux ou départementaux. Il permet également de justifier des années de pratique pour présenter un grade. En conséquence, le timbre de licence validé par le tampon de la saison en cours doit être remis aux licenciés par les responsables de clubs dès retour du siège fédéral.



Les Fondations

D'après TAMURA Senseï, 8e dan

Observations d'après
des références de
Michel Venturelli, 6e dan

Attitude
Posture
Position
Pose

SHI = forme, figure, taille
SEI = force, vigueur

SHISEI

attitude à respecter

tête dans l'axe de la colonne vertébrale
épaules détendues
coudes près du corps
dos droit
souple sur les articulations des genoux
genoux orientés vers l'extérieur
regard et visage décontractés
bouche fermée

Rechercher : une attitude correcte, tête, bassin, l'équilibre dans l'action
Pieds = SAN KAKU HO (SAN = 3, KAKU = côtés, HO = direction)

KOKYU

HAKU : KO = expirer
SUU : KYU = inspirer

Respiration abdominale

maîtriser

respiration normale
(éviter halètement, essoufflement)
car effort max. = résultat mini.
expiration = soulagement

Rechercher : respiration abdominale, épaules basses
contact et travail avec respiration de l'autre (inspiration/expiration)

KAMAE

KAMAE = construction, garde
- construire, préparer, attendre
avec intensité, être à l'affût, sur
le qui-vive
- contient les pouvoirs du Ki et
le pouvoir de percevoir tous les
détails

garder

détente et souplesse
attention constante
garder son naturel
sa construction sa préparation
bannir l'attente avec inquiétude

Indications : construction de travail
amener à attaquer selon la forme désirée
état de SEN HO SEN (avant l'autre)

MA AI

C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aïte et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le ma ai n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des cœurs dans l'espace. Si j'ai peur, l'espace semble trop petit, si j'ai trop confiance, l'espace semble trop grand. Le ai de ma ai est le même que le ai de Aïkido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser... Ma ai est donc l'espace qui naît du cœur et de l'esprit, de soi-même et de l'autre, et les englobe tous deux dans une évolution constante vers la position la plus avantageuse.

IRIMI

IRI = passer l'entrée de la maison
y pénétrer, y être invité
MI = idée d'enfant dans le ventre
de sa mère (corps)
IRIMI = mettre son propre corps
dans le corps de l'adversaire

rechercher

l'entrée sans opposition à l'autre
créer la fusion avec l'autre
la coordination, l'association

Irimi est réalisé après l'engagement de Aïte

TENKAN

TEN = transposer, changer
évoluer > mue

KAN = échanger

TENKAN = pivoter, changer de direction

IRIMI et TENKAN sont l'endroit et l'envers d'une même chose

contrôler :

l'équilibre, la respiration

le travail des hanches

avancer, entrer, attaquer sans peur

centré = bon Shisei

être présent : disponible

être dans le temps

bonne coordination

mouvements continus sans saccade

Note : bon Shisei, bon Kamae =
harmonisation et mouvements d'un seul jet

URA / OMOTE

Une technique en Aikido a deux aspects : ura waza et omote waza.

Ura représente principalement l'envers, le verso, l'aspect caché des choses.

Omote représente l'endroit, la surface, l'extérieur, l'aspect apparent des choses.

Plus simplement, on dira omote waza des techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et ura waza des techniques exécutées en entrant derrière l'adversaire.

TAI SABAKI

TAI SABAKI

TAI = le corps

SABAKI = esquiver, tourner

exploiter :

MA AI et KAMAE

équilibre - positionnement

le juste déplacement ni trop "lourd" ni trop "long"

relation avec Aite ni trop précoce ni trop tardive

réflexes : engagement juste au bon moment

rétablir la situation à son avantage

renverser la situation

perturber l'action de Aite, action de

l'amener et de le contrôler

Rechercher : Shisei - Kamae - Irimi = ensemble

ATEMI

ATEMI = ancien Budo

Frapper les points vitaux de l'adversaire pour provoquer la blessure ou la mort

But : dominer la volonté de Aite

provoquer une douleur

perturber la concentration

stopper l'intention d'action

étudier :

les points vitaux

le réalisme de l'atemi

le rythme : atemi dans le temps et "appuyé"

spontanéité du geste précis

attitude correcte

Bonne entrée = MA AI SAN KAKU

MA AI = distance (des corps et des esprits) - SAN KAKU = 3+côtés = position triangle

KOKYU RYOKU

KO = expire ; KYU = inspire

RYOKU = force, puissance

→ Energie de l'univers :

donner vie

apprendre par le corps via

exercices quotidiens

sans Kokyu = technique vide

à voir :

épaules normales

respiration tendue sans blocage

le déséquilibre vers l'avant ou l'arrière

travail souple, ni musculaire, ni rigide

Rechercher : la fluidité du geste - canaliser l'énergie / stabilité = puissance

Les méthodes d'attaque

1

SAISIES FACE À L'ADVERSAIRE



AÏ HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet opposé
AÏ HANMI : même garde
KATATE : poignet
DORI : saisie



GYAKU HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet
correspondant
GYAKU HANMI :
garde inverse



KATA DORI

Saisie au niveau de l'épaule

SODE DORI

Saisie au niveau du coude



MUNA DORI

Saisie du revers à une main



RYOTE DORI

Saisie des deux poignets

RYO SODE DORI

Saisie au niveau
des deux coudes

RYO KATA DORI

Saisie au niveau
des deux épaules

KATATE RYOTE DORI

Un poignet saisi par deux mains



2

SAISIES ARRIÈRE - USHIRO WAZA



USHIRO RYOTE DORI

Saisie des poignets par l'arrière

USHIRO : derrière

RYO : deux

TE : poignets

DORI : saisie

USHIRO RYO HIJI DORI

Saisie des coudes par l'arrière (manches)



USHIRO RYO KATA DORI

Saisie des épaules par l'arrière



USHIRO ERI DORI

Saisie du col par l'arrière



USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

D'une main, saisie d'un poignet par l'arrière ; de l'autre, étranglement par la saisie du revers du keikogi

KUBI : cou

SHIME : étrangler



USHIRO HAGA JIME

Enlacement de la poitrine par l'arrière
JIME : étrangler

3

SAISIE LATÉRALE

HANMI HANDACHI WAZA KATATE DORI

Technique à genoux sur attaque debout par saisie d'un poignet

HAN : moitié

MI : corps

DACHI : debout



4 COUPS PORTÉS DE FACE



SHOMEN UCHI

Coupe venant de face
sur le haut de la tête
SHO : de face
MEN : tête
UCHI : couper

YOKOMEN UCHI

Coupe sur le côté de
la tête
YOKO : côté
MEN : tête



MAE GERI

GERI : coup de pied
MAE : devant

CHUDAN TSUKI

Coup de poing bas
(à hauteur de buste)

JODAN TSUKI

Coup de poing haut
(à hauteur de visage)



5 SAISIES ET COUPS PORTÉS DE FACE



KATA DORI MEN UCHI

Saisie de l'épaule et
coupe sur le haut de
la tête

MUNA DORI MEN UCHI

Saisie des revers à une
main et coupe sur la
tête

SODE DORI JODAN TSUKI

Saisie de la manche
et coup sur la partie
supérieure du corps

6 SAISIE ARRIÈRE ET COUPS PORTÉS DANS LE MÊME TEMPS



USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Prise de col
par l'arrière
et coupe sur
la tête

Les techniques

OMOTE = direct, de face - positif / **URA** = dos, face cachée - négatif

WAZA = technique

TACHI WAZA = technique debout

USHIRO WAZA = technique sur attaque arrière

SUWARI WAZA = technique assise (à genoux)

HANMI HANDACHI WAZA = technique à genoux sur attaque debout

TORI = celui qui exécute

AÏTE = à la fois partenaire et adversaire (nommé aussi **UKE** = celui qui subit)

1 TECHNIQUES DE BASE

IRIMI NAGE

Projection en entrant dans le centre (IRI = centre MI = corps)

Exemple : saisie de la nuque de Aïte, déséquilibre par déplacement en pivotant à 180°

(TENKAN), contrôle de son cou en poussant vers sa nuque



KOTE GAESHI

Torsion du poignet

KO = petit

TE = main

GAESHI = torsion

Exemple : petit cercle autour du poignet, enroulement du poignet sur lui-même

SHIHO NAGE

Projection dans toutes les directions

SHI = 4

HO = direction

NAGE = projection

Exemple : saisie du poignet, déséquilibre passage sous le bras et torsion du poignet du haut vers le bas - coupe de sabre





KOKYU NAGE

Projection par expansion de l'énergie potentielle interne
 KO = expire, KYU = inspire,
 NAGE = projection
 Exemple : utilisation du dynamisme de Aïte sans sollicitation des techniques de base ou d'immobilisation

TENCHI NAGE

Projection bras en extension,
 l'un - ciel, l'autre - terre
 TEN = ciel
 CHI = terre
 NAGE = projection
 Exemple : entrée sur le côté de Aïte avec une main vers le ciel et l'autre vers la terre



KOSHI NAGE

Projection de hanches
 KOSHI = hanches
 Exemple : projection en se servant des hanches



USHIRO KIRI OTOSHI

Projection arrière
 par traction vers le bas
 USHIRO = arrière
 KIRI = couper
 OTOSHI = tomber



SUMI OTOSHI

Projection par action sur le côté et contrôle des jambes
 SUMI = coin, angle
 OTOSHI = tomber
 Exemple : même entrée que TENCHI une main vers le bas mais descente sur les genoux balayage des jambes de Aïte avec l'autre main



KOKYU HO

Exercice d'expansion de l'énergie interne

KO = expire, KYU = inspire,

HO = méthode, loi

Exemple : se pratique principalement à genoux, saisie des poignets, poussée vers les épaules

JUJI GARAMI

Projection sur bras liés en croix

JUJI = croix, GARAMI = lier, nouer, maintenir

Exemple : saisir les bras en les croisant, projection en avant



AÏKI OTOSHI

Exemple : sur attaque USHIRO

RYO KATA DORI de Aïte, saisie des genoux de Aïte, projection vers l'arrière

HIJI KIME OSAE

Immobilisation par blocage du coude en action inverse

HIJI = coude

OSAE = immobilisation.

Exemple : contrôle du bras de Aïte qui reste tendu, arm-lock au niveau du coude en descendant vers le sol l'épaule de Aïte



2

TECHNIQUES D'IMMOBILISATION



IK-KYO

1er principe :
contrôle du coude
poussée vers la tête
en cercle



NI-KYO

2e principe : même mou-
vement que IK-KYO avec
solicitation des articula-
tions du poignet, du coude
et de l'épaule



SAN-KYO

3e principe : IK-KYO avec
contrôle du tranchant de
la main de Aïte et mouve-
ment de vrille



YON-KYO

4e principe : IK-KYO avec applica-
tion sur la face interne de l'avant-
bras de Aïte d'une pression avec la
première phalange de l'index...
Mouvement de sabre



GO-KYO

5e principe : technique
particulière sur attaque au
couteau, même principe que
IK-KYO (ura) mais contrôle du
poignet différent



UCHI KAÏTEN NAGE et SOTO KAÏTEN NAGE

Projections rotatoires par
l'intérieur (UCHI),
par l'extérieur (SOTO)

UCHI KAÏTEN SANKYO

Immobilisation par l'inté-
rieur combinée de UCHI
KAÏTEN et de SANKYO

UDE KIME NAGE

Projection en avant par blocage
du coude

UDE : bras

KIME NAGE : projection

Exemple : même départ que
SHIHO NAGE, arm-lock du bras de
Aïte et projection



Les armes

“Les techniques de l’épée ne s’expliquent ni par la parole, ni par l’écriture, elles s’éclairent sans discours.”

O Sensei

L’Aïkido se pratique à mains nues mais également avec des armes :
le Bokken, le Jo et le Tanto.

Ces armes sont à l’origine des combats des Samouraïs, le Bokken est la représentation de leur sabre, le Jo celle des bâtons des paysans qui n’avaient que cette arme pour se défendre et le Tanto évoque une arme blanche commune à bien des civilisations.

JO

Longueur : 1,28 m - Diamètre : 2,6 cm.

Ces dimensions ne sont pas impératives mais sont le fruit de l’expérience.

TANTO

La poignée est d’environ 10 cm, la lame d’environ 20 cm.

BOKKEN

C’est un substitut en bois du katana. Il s’utilise en Aïkido sans tsuba (garde). On utilise différents bois (chêne blanc, chêne rouge, néflier, etc.). Comme pour le sabre, il faut le choisir en fonction de sa taille et de sa main.



L'Aïkido pour les enfants et les adolescents

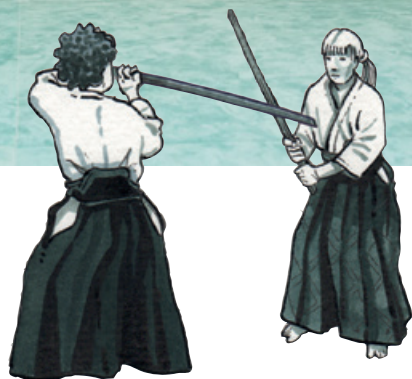


Les jeunes sont l'avenir de notre discipline !

L'Aïkido apporte beaucoup de bienfaits aux enfants et aux adolescents, harmonie physique, respect des valeurs humaines, socialisation ... La pratique améliore le développement corporel, aide à la mobilité, à la latéralisation et à la coordination du corps et de l'esprit. Le respect d'autrui et l'ordre sont également des valeurs fortes de la pratique de l'Aïkido au sein des dojos. Elles permettent de travailler l'écoute, d'apprendre par la visualisation, de canaliser le trop d'énergie et de la transformer en efficacité. Les jeunes évoluent ainsi physiquement et mentalement.

Commission Jeunes

Fort de ces constatations, le Bureau Technique a mis en place une Commission Jeunes qui a un rôle très



important au sein de la fédération. Ses deux grands axes de travail sont :

La formation :

- Des futurs enseignants et la formation continue des enseignants déjà en place : plusieurs stages nationaux sont organisés chaque année dans les différentes régions de France.
- Des jeunes : en complément des cours et stages qui se déroulent tout au long de l'année, un stage d'été d'une semaine à leur attention se déroule chaque année à Bras (dans le dojo Shumeikan de Maître Tamura). Pour une meilleure formation de ces enfants et adolescents, ce stage est animé par des enseignants hauts gradés.

Le développement d'actions pour les jeunes :

- Dynamiser leur pratique
- Développer et intensifier les actions pour amener plus d'enfants et d'adolescents à la pratique de l'Aïkido
- Faire découvrir l'Aïkido au plus grand nombre durant leur parcours scolaire
- Développer nos partenariats en faveur du sport scolaire et universitaire



L'Aïkido, une pratique pour les adultes



L'Aïkido est une discipline ouverte à toutes et tous.

Sa pratique est basée sur les placements et déplacements, sur l'utilisation du déséquilibre du partenaire et non sur la force qui est proscrite. Au travers de l'Aïkido, les pratiquants recherchent le relâchement et la souplesse du corps et de l'esprit. Gainage, assouplissement, travail cardio, travail de coordination visent à renforcer le corps. La bonne gestion de l'effort tout au long des séances permet une pratique prolongée au fil des ans. L'apprentissage des techniques aiguise également les capacités de vigilance et de concentration.

Cette pratique convient donc aussi bien aux hommes qu'aux femmes quels que soient leur âge, leur taille, leur niveau de forme physique, chacun travaillant pour lui même avec l'aide de son partenaire. La pratique de l'Aïkido laisse passer la force pour réduire à néant l'agressivité ou l'attaque d'autrui. Dans sa philosophie, cela permet de désamorcer des situations de tension. Hommes et femmes sont donc à égalité ! Malgré la tradition d'une pratique masculine dans les arts martiaux, les femmes représentent en Aïkido



plus de 35% des pratiquants.

Néanmoins, pour répondre aux orientations prescrites par les Pouvoirs Publics, la F.F.A.B. a mis en place une **Commission Nationale Féminine, la CNF**, qui a vocation à développer, diffuser et perpétuer l'Aïkido en se focalisant plus spécifiquement sur l'accueil d'un public féminin et de présenter aux femmes tous les bienfaits de la pratique de notre art martial.

Des stages nationaux ou locaux organisés à travers la France sont animés aussi bien par des enseignants que par des enseignantes et le nombre des Cadres Techniques femmes augmente d'année en année.



L'Aïkido, une pratique adaptée aux seniors



Tout le monde peut pratiquer l'Aïkido jusqu'à un âge avancé, voire jusqu'à la fin de sa vie ! De nombreux Maîtres l'ont dit et fait.

On peut démarrer l'Aïkido à tout âge et y trouver ce que l'on vient y chercher. Chacun pratique pour lui-même en fonction de ses capacités physiques et mentales. Avec une sollicitation harmonieuse de toutes les parties du corps, la pratique régulière de l'Aïkido, apporte et maintient énergie, souplesse articulaire et musculaire, mobilité et équilibre. Les exercices de préparation en Aïkido permettent un développement personnel par une approche holistique de l'être humain, le bien être physique et mental, une philosophie de vie plus sereine, une ouverture sur la culture du Japon.

La pratique de l'Aïkido a également une dimension relationnelle, c'est une activité de contact qui se pratique à deux, les partenaires se touchent, se saisissent, s'accompagnent créant ainsi un lien avec son et ses partenaires. Le ressenti est essentiel, il permet de s'adapter à l'autre et au travers de techniques simples d'améliorer la confiance en soi. Il y a toujours une bonne ambiance dans les clubs d'Aïkido, l'esprit y est bienveillant, les gradés portant attention aux débutants ou aux personnes plus fragiles. Il n'y a pas de compétition en Aïkido donc pas de rivalité entre pratiquants, les jeunes peuvent travailler avec les anciens, s'inscrivant dans une dynamique d'amélioration, de progrès, de tolérance et de mieux-vivre entre les pratiquants. Les enseignants s'adaptent

également aux différents publics et à leur niveau de condition physique.

Plus qu'une pratique corporelle, l'Aïkido fait également travailler le mental, ce qui permet de rester autonome plus longtemps. Le nom de ses techniques en japonais favorise le travail de l'esprit, la mémorisation et cet exercice cérébral permet entre autres de retarder la perte de la mémoire et les maladies dégénératives du cerveau !



L'Aïkido et le handicap



L'Aïkido, accessible à tous !

Oui, c'est expérimenté avec succès dans beaucoup de clubs de la fédération sous des formes très variables : cours spécifiques ou inclusion dans les cours pour tous. Toute personne handicapée, quel que soit son handicap peut avoir accès à cette discipline afin de tirer des bénéfices de sa pratique, proposée dans une approche adaptée ou non.

Sur le plan physique, l'Aïkido améliore la fonction cardio-respiratoire, la tonicité, la souplesse musculaire et articulaire. On note également des améliorations des habiletés motrices telles que la coordination et la précision des gestes.

En matière de prévention, l'activité physique agit sur le surpoids éventuel et améliore la résistance à la maladie. Par ailleurs, l'apprentissage de la gestion de la chute réduit les conséquences physiques de celle-ci et améliore la confiance en soi.

Une meilleure socialisation grâce au travail avec de multiples partenaires. Le travail deux par deux oblige à la bienveillance, à l'écoute de l'autre et à la collaboration.

Une amélioration de la concentration par le biais du rituel de fonctionnement du dojo, de son ambiance et des différents exercices respiratoires.

Dans le domaine psychologique, on constate des

améliorations de l'image et de l'estime de soi.

Autonomie / Motivation : cet ensemble de bénéfices concourt à une autonomie augmentée. La mesure personnelle de ses propres progrès est la première autonomie. C'est le facteur de motivation et de confiance.

Intégration / Inclusion : l'accès aux cours des clubs est possible par principe. Un échange et un choix en commun peuvent aboutir à l'accès à un cours spécifique pour assurer une transition plus « sereine ».



L'Aïkitaïso



Comme toute pratique mettant le corps en mouvement, la pratique de l'Aïkido démarre par une période d'échauffement que l'on appelle « préparation ».

Cette préparation est basée sur des mouvements et exercices issus de ceux étudiés et pratiqués par les Maîtres Japonais d'arts martiaux. Il s'agit de travailler la respiration, la concentration, la souplesse, le renforcement musculaire, le rythme cardiaque... C'est un travail du corps mais également de l'esprit. Tous ces exercices ont été répertoriés et ont donné naissance à l'Aïkitaïso (gymnastique de l'Aïkido).

La pratique des activités physiques pour la santé et le bien-être s'est amplement développée depuis quelques années, au sein de toutes les catégories d'âges, hommes et femmes, y compris chez les seniors.

Tout en restant la préparation à la pratique de l'Aïkido, l'Aïkitaïso a trouvé sa place dans le panorama des arts de santé, tant dans la pratique collective en club que dans la pratique individuelle. La variété des exercices touchant à différentes sphères, la possibilité d'en adapter l'intensité et le rythme permettent à l'Aïkitaïso de répondre à toutes les attentes.

Des sections sont créées dans certains clubs, contribuant ainsi à son développement. La Commission Nationale Aïkitaïso promeut cette activité et organise des certifications à destination des enseignants et animateurs. Cette certification, reconnaissance des compé-

tences acquises au cours de la pratique et de stages de formation, donne lieu à un diplôme fédéral. Il est gage de sérieux vis-à-vis du public et des instances administratives municipales.

La Commission Nationale Aïkitaïso a pour principaux objectifs :

- La promotion de la pratique de l'Aïkitaïso
- La découverte de cette discipline par le plus grand nombre en favorisant de nouvelles sections dans les clubs
- L'organisation de stages de pratique mêlant Aïkitaïso et Aïkido
- La délivrance de diplômes fédéraux – option Aïkitaïso



L'Aïkido self-défense



revisitées afin de rendre accessibles à toutes et tous, notre tradition et nos valeurs de paix.

Lorsque la surprise ou l'instinct de survie provoquent des réactions spontanées parfois inadaptées ou excessives (hostilité, paralysie, ...), l'Aïkido self-défense propose une nouvelle méthode non violente pour faire face aux situations de danger. Son apprentissage passe par la maîtrise des émotions, par l'adoption d'une attitude mentale apaisée et d'une attitude physique adaptée, une confiance en soi renforcée.



L'Aïkido self-défense s'adresse à toutes les personnes souhaitant acquérir des techniques pour se défendre, confrontées à de l'agressivité ou de la violence dans leur milieu professionnel ou personnel (administrations, hôpitaux, entreprises, violences conjugales, familiales...). C'est une pratique adaptée aux préoccupations actuelles.

L'Aïkido offre une voie pacifique mais efficace, en cas d'insécurité ou de conflit: une qualité essentielle pour les personnes souhaitant se protéger sans brutalité.

L'Aïkido self-défense répond à ce besoin fondamental de sécurité de l'être humain et propose une approche simplifiée, différente de l'Aïkido traditionnel. Toutes les bases et fondations de notre discipline, positionnement/Shisei en japonais, distance/Maaï, garde/Kamae, regard/Metsuke, déplacement/Taisabaki... sont

SHUMEÏKAN, Ecole de Formation de la FFAB



Afin de mettre en place les formations détaillées sur les pages suivantes, la F.F.A.B. s'est dotée d'une **Ecole de Formation** située au **Shumeïkan Dojo** de Bras, qui rayonne sur l'ensemble du territoire auprès des structures fédérales (Ligues, Comités Interdépartementaux, Comités Départementaux).

Dans l'esprit des fondateurs de l'Ecole et sous l'impulsion de Tamura Shihan, le but premier fut de créer un lieu unique mis à la disposition de celui-ci afin de lui permettre d'y imprimer sa voie.

Ainsi, initialement créée dans la plus pure tradition d'un dojo japonais aux fins d'une transmission de la discipline et de ses fondations, cette Ecole est vouée à former les enseignants de demain, avec pour objectifs :

- **Approfondir l'enseignement et la pratique de l'Aïkido**

- **Former des enseignants**

- **Rassembler des pratiquants de l'Aïkido** soucieux de rechercher leur perfectionnement technique et leur développement moral selon la ligne tracée par le fondateur de la discipline, Maître UESHIBA Morihei

- **Favoriser la création et le maintien de liens amicaux et constructifs entre les pratiquants.**

Ainsi une majorité de ces formations se déroulent tout au long de la saison dans cette Ecole, qui comporte une salle de formation, le dojo, une salle de restauration avec cuisine et un ensemble d'hébergements.



Outre ces formations dispensées au Shumeïkan Dojo, les techniciens nationaux de haut niveau ont pour mission de retransmettre leurs acquis au travers de stages de formation sur l'ensemble du territoire, y compris dans les régions ultramarines.

Les différentes formations



Une implication forte au niveau de l'enseignement

Particulièrement soucieuse de poursuivre un développement qualitatif, la FFAB, grâce au dynamisme de son Bureau Technique, se tient au plus près des pratiquants, des enseignants et futurs enseignants, en s'impliquant très fortement sur plusieurs axes :

La formation à destination des pratiquants

La place de la « Formation » dans l'organigramme fédéral est un signal fort qui souligne combien, pour la FFAB, la pratique et l'enseignement sont étroitement liés :

- **Les stages de préparation de grades 1er et 2ème dan** sont assurés par les organes territoriaux : Comités Départementaux, Comités Interdépartementaux et Ligues.
- **Les stages de préparation 3ème et 4ème dan et les stages Haut Niveau** sont organisés par le Bureau Technique.

La formation à destination des enseignants et futurs enseignants

La FFAB prépare à l'obtention de différents diplômes d'enseignement. Toutes ces formations sont articu-

lées les unes aux autres, elles s'inscrivent dans un continuum qui va du BIFA au DEJEPS. Des allègements de formation sont prévus de l'une à l'autre.

• Brevet d'Instructeur Fédéral d'Aïkido (BIFA)

Les candidats doivent posséder un grade de Shodan (1er dan). C'est la première marche vers l'enseignement. Le BIFA prépare au Brevet Fédéral.

• Brevet Fédéral (BF) :

Diplôme pour un enseignement bénévole, la formation est ouverte aux pratiquants de 1er Dan. Elle comprend 80h dont 44h dans les structures territoriales sous forme de participations à des stages de formation ou auprès d'un tuteur, enseignant expérimenté.

• Certificat de Qualification Professionnelle - Moniteur Arts Martiaux (CQP MAM) :

La FFAB est prestataire de formation pour le CQP MAM mention Aïkido, elle bénéficie d'une certification QUALIOPI qui donne la possibilité aux stagiaires de faire prendre en charge financièrement leur formation.

Le CQP MAM est requis pour un enseignement rémunéré de l'Aïkido ; il donne droit à la possession d'une carte professionnelle. La formation est ouverte aux candidats 2ème Dan justifiant si possible de plusieurs années d'enseignement après avoir obtenu le Brevet Fédéral.

• Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et Sportive (DEJEPS) :

La formation est ouverte aux candidats possédant un grade de 3ème Dan.



Le soutien et l'accompagnement auprès des Enseignants

Afin d'être au plus près des enseignants et les accompagner de manière concrète dans leurs démarches, la FFAB par l'intermédiaire de la «Commission Enseignants & Examinateurs» met à leur disposition une série de feuillets dont le but est de fournir une aide face aux difficultés qu'ils peuvent rencontrer dans l'exercice des cours qu'ils assurent au quotidien.

Des stages spécifiques pour la formation continue des enseignants ont lieu de manière ponctuelle tout au long de la saison.

La formation des Cadres Fédéraux (CEN et ACT)

Les stages à destination des Hauts Gradés-Cadres Fédéraux sont conduits par le Bureau Technique. Les Chargés d'Enseignement National (CEN) et Animateurs de Commission Technique (ACT) suivent tous les ans, un stage de remise à niveau qui leur est tout particulièrement dédié. Ce stage a généralement lieu au Shumeïkan Dojo de l'École d'Aïkido de la FFAB.

La formation de Juges et Examinateurs



La FFAB organise des stages spécifiques pour former des juges et des examinateurs qui officient lors des sessions de passages de grades Dan.

Retrouvez toutes nos formations sur le site www.ffabaikido.fr onglet «Formation et enseignement»

Lexique

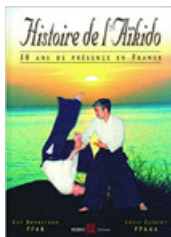
Aï Hanmi	Position dans laquelle les 2 partenaires présentent le même profil	Keikogi	Tenue d'entraînement d'Aikido
Aïte	Partenaire, « la main d'en face »	Kokyu	Respiration
Atemi	Coup porté à des points vitaux du corps humain	Ma ai	Distance spatiale et temporelle
Bokken	Sabre en bois	Nage	Projection
Budo	Voie du guerrier – terme générique désignant les arts martiaux originaires du Japon	Obi	Ceinture
Bushi	Guerrier, samouraï	Omote	Positif, devant, endroit
Dan	Grade, degré	Randori	Travail libre et continu
Do	La voie, Tao	Seika Tanden	Point, situé entre le nombril et le pubis, centre de l'énergie
Dojo	Lieu où on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux	Seiza	Position à genoux, assis sur les talons
Doshu	Le Maître de la voie, grand Maître d'une école	Senseï	Professeur, enseignant
Gyaku Hanmi	Position dans laquelle les 2 partenaires présentent 2 profils opposés	Shihan	Titre donné à celui en qui on reconnaît une qualité d'expert
Hakama	Large pantalon traditionnel porté dans tous les budo japonais classiques	Shinto	Religion originelle du peuple japonais
Hara	Centre de gravité du corps humain	Shiseï	Attitude, posture correcte
Iaïdo	Art de dégainer le sabre	Taïso	Gymnastique, éducatif, échauffement
Iaïto	Sabre d'entraînement qui ne coupe pas contrairement au Katana	Tanto	Couteau en bois (pour l'entraînement)
Irimi	Point essentiel de l'Aïkido, c'est l'action de prendre le centre du partenaire tout en avançant ou en le laissant entrer	Tenkan	Changement de direction à 180°
Jo	Bâton utilisé en Aïkido (1,28 m)	Taï sabaki	Déplacement du corps pour se mettre en position favorable
Kamae	Garde, posture	Taï No Henka	Rotation du corps
Kamiza	Place d'honneur dans le dojo vers laquelle le salut s'effectue et où est placée la calligraphie AIKIDO	Tori	Partenaire qui fait la technique
		Uke	Partenaire qui attaque et qui chute
		Ukemi	Chute
		Ura	Négatif, extérieur, partie cachée
		Zori	Sandales

Sélection Livres FFAB

**AIKIDO Techniques
Tome 1**
par les 26 cadres techniques
régionaux de la FFAB



Histoire de l'AIKIDO
Guy Bonnefont et Louis
Cleriot



**Nobuyoshi Tamura Shihan,
son Message, son Héritage**
par l'Ecole Nationale d'Aikido



AIKIDO Etiquette et Transmission



Nobuyoshi
TAMURA
Shihan

Retrouvez ces publications sur la
page du site fédéral en flashant ce
QR code :



Autres publications

**Réflexions sur la trans-
mission de l'Aïkido**
Jean-Paul Moine



moine.jean-paul@orange.fr

**La préparation en Aïkido
JUMBI DOSA**
Christophe Page



www.hakama-aikido.com

Nos 8 profils énergétiques
Stéphane Fassetta



www.dunod.com

**Nos Magazines
partenaires**
(en kiosque et
sur Internet)



www.la-voie-du-guerrier.com

44 questions sur l'Aïkido



www.44questions.fr

Youlika
Michalski
Cédric
Chort

Aïki, le rêve du guerrier
Jean-Marie et Sophie Michaud



www.editions-hozhoni.com



合気道



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

www.ffabaikido.fr
e-mail : ffab@ffabaikido.fr

244 Route de Brue Auriac - Place des Allées - 83149 BRAS
04 98 05 22 28



La FFAB est une association reconnue d'utilité publique.
Elle dispose de l'agrément ministériel Jeunesse et Sports du 18 décembre 2024
(Fédération agréée depuis octobre 1985).
Elle est reconnue par le Hombu Dojo de l'Aïkikai Foundation de Tokyo.

Prix public de vente : 2€ - Version 2025

Illustrations - Maquette : Jean-Marie & Sophie Michaud
www.jean-marie-michaud.com