

# L'AÏKIDO

Par Lily MATZKOWSKI du club Marcq Aïkido



## 1. DEFINITION

L'aïkido, est un art martial japonais dont la philosophie n'est pas de se battre mais de se défendre. Ce sport a été créé entre 1925 et 1969 par Morihei Ueshiba.

Quand il était militaire, il utilisait l'aïkido comme une attaque dans des batailles. Puis en 1945 l'empereur Hirohito lors de son discours après une grosse défaite, a décidé de la paix pour toutes les générations à venir. Ainsi, l'aïkido est devenu une voie de l'harmonie, rejetant toute idée de compétition.

L'aïkido n'est pas une discipline dans les jeux olympiques car l'aïkido n'est pas dans l'esprit de compétition, au contraire, le but est de s'entraîner les uns les autres.

## 2. REGLES ET VALEURS

Ceux qui pratiquent l'aïkido sont des samourais. Le samourai était un membre de la classe guerrière qui a dirigé le Japon féodal durant près de 700 ans. Les guerriers ont disparu maintenant.

**Les 7 valeurs des samourais sont :**

- Jin (bienveillance)

- Makoto (honnêteté)
- Shugi (loyauté)
- Meiyo (honneur)
- Yu (valeur)
- Rei (respect)
- Gi (la bonne décision)

Chaque année, une rencontre entre tous les clubs d'aïkido des Hauts de France se fait avant l'été dans une salle qui varie chaque fois, de plus nous sommes répartis par tranche d'âge. C'est la rencontre des petits samouraïs. Moi, j'y ai participé le 5 juin 2019 à Wattignies. Cette rencontre se divise en 3 ateliers d'une heure :

- Les chutes (on chute avec un ballon, sur une barre...)
- Les coups
- Les combats de ken en mousse en armure

Il y a une remise de diplôme et un cadeau à la fin de l'après midi

### **3. Quelles sont les valeurs éducatives de l'aïkido pour les enfants ?**

#### **Les valeurs éducatives physiques**

La pratique de l'aïkido améliore la santé par :

- Un développement harmonieux de toutes les parties du corps
- L'augmentation de la souplesse
- La correction de la position de la colonne vertébrale
- Le contrôle de la respiration
- La relaxation
- L'endurance

#### **Les valeurs éducatives techniques**

- Recherche de l'équilibre
- Connaissances et utilisation de l'énergie
- Le développement des réflexes

#### **Les valeurs éducatives morales**

Selon le Bushido (code d'honneur), on acquiert

- Politesse
- Modestie
- Bonté
- Loyauté
- Fidélité
- Honneur
- Courage et parfaite maîtrise de soi.

### **4. PRATIQUE**

Aujourd'hui, ce sport se pratique dans un dojo sur des tatamis, les tatamis servent à ne pas se faire mal. Il faut aussi savoir chuter sans se faire mal, c'est pourquoi les chute avant et arrière ont été inventées. On peut commencer l'aïkido à partir de 7 ans quand on sait reconnaître sa droite et sa gauche.

Le code vestimentaire est le kimono ainsi qu'une ceinture de couleur et de motifs différents selon notre niveau et des zories. Les grades s'appellent des Kyu. Quand on obtient la ceinture noire, on a un hakama (c'est une sorte de grande jupe noire).

En début de cours

- On se salue mutuellement entre élèves et devant la photo du Kamiza en se baissant en seiza (Le seiza est une position à genoux).
- Il faut dire « oligarchie masse » (s'il vous plait) au début de cours et en fin de cours « domo arigato » (merci beaucoup). C'est un signe de respect et de partage.

Une séance commence toujours par un échauffement.

On pratique l'Aikido en réalisant des prises,

### Qui est volontaire ?

- Les 2 prises les plus simples sont :
  - Ai Hanmi Katate dori ikio oura
  - Cocuo
- Il existe aussi un déplacement nommé chiko en seiza.
- Il existe environ 3 000 techniques d'aïkido et chacune a environ 16 variantes ... ainsi, il en existe plusieurs dizaines de milliers.
- Il y a des mouvements qu'on retrouve sur chaque prises l'ensemble s'appelle taïssa baki.
- Mais l'aïkido est surtout de la pratique est non des récitations de prises.

Il existe plusieurs armes :

**KEN** : Grand sabre en bois capable d'assommer quelqu'un.

**TANTO** : sorte de petit couteau en bois.

**JO** : Grand bâton en bois de forme ronde.

Avec le ken on effectue un mouvement nommé shomen.

Pour certaines prises, il faut savoir compter en japonais :

- 1) Ichi (Itch)
  - 2) Ni
  - 3) San (Sann)
  - 4) Yon (yonn)
  - 5) Go
  - 6) Roku
  - 7) Nana
  - 8) Hachi (Hatchi)
  - 9) Kyu (Kyou)
  - 10) Ju (Djou)
-

# QUIZ

- 1) Qui a créé l'aïkido ?
- 2) Combien les samouraïs ont-ils de valeurs ?
- 3) Quelles sont les 3 armes ?
- 4) Comment s'appelle la journée annuelle des clubs de la Région ?
- 5) À partir de quel âge peut-on commencer l'aïkido ?

Merci à tous d'avoir écouté mon exposé.

