

# L'Aïkido

Aïkido Club de Saint-Symphorien-d'Ozon

(Club affilié à la F.F.A.B.)



**Tout savoir sur l'Aïkido grâce au petit samouraï ...**



Par Claire-Athénaïs Bernard



Tout d'abord,  
d'où vient  
l'Aïkido et son  
histoire...

Morihei Ueshiba



Comme beaucoup d'arts Martiaux, l'Aïkido est né au Japon. Il apparaît au 20<sup>ème</sup> siècle. Son fondateur est Ô-Sensei Morihei Ueshiba (photo ci-dessus). Ô-Sensei naît le 14 décembre 1883 au Japon, à Tanabé, dans l'île de Honshu.

A 10 ans, son père l'initie aux méthodes de combats des samourais et au maniement de la lance et du sabre.

L'inspiration de l'Aïkido vient aussi des multiples enseignements qu'a suivis Ô-Sensei au cours de sa vie, comme les techniques secrètes de l'école Daïto dont il obtient le diplôme de Maître en Jujitsu en 1916.

Ensuite,  
comment se  
pratique  
l'Aïkido ?



L'Aïkido se  
pratique aussi  
bien à mains  
nues ...



Qu'avec des  
armes.

Il y a trois types  
d'armes à l'Aïkido : le  
**Jô** (bâton en bois), le  
**bokken** (sabre en bois utilisé  
sur l'image à côté) et le  
**tanto** (poignard).





**IK-KYO**



**NI-KYO**



**SAN-KYO**



**YON-KYO**



**GO-KYO**



**IRIMI NAGE**



**SHIHO NAGE**



**KOTE GAESHI**

Comme les  
basiques à  
mains nues,

Il y a une  
grande  
variété de  
techniques à  
apprendre à  
l'Aïkido.



Des techniques  
mixtes mains  
nues et armes,

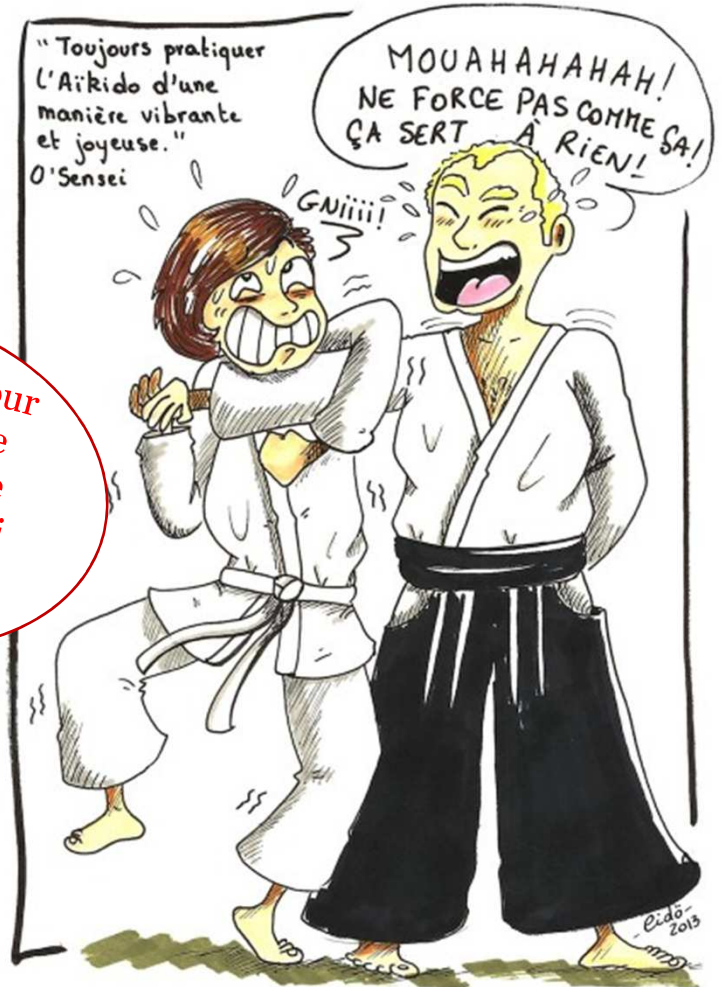
Et des  
techniques avec  
que des armes ;  
ça donne le  
choix !!!



Ah oui, j'oubliai  
de préciser : en  
Aïkido nous  
n'utilisons pas la  
force brute



C'est aussi pour  
ça que tout le  
monde peut le  
pratiquer, aussi  
bien les filles  
que les garçons



Le mot « Aïkido », en japonais, est formé de trois idéogrammes : Aï – Ki – Do, qui signifient littéralement :

- Aï : l'harmonie, la coordination, l'union
- Ki : la « force de vie », l'énergie
- Do : l'étude, la recherche, la voie

L'Aïkido est ainsi la « voie de l'union, de l'harmonie, des énergies ». Cette traduction induit l'idée que le but de l'Aïkido est de rechercher l'harmonie avec l'adversaire, d'utiliser sa propre énergie pour la retourner contre lui-même et le neutraliser sans chercher à le blesser.



Voilà, la  
présentation  
rapide de  
l'Aïkido est  
terminée.



Sachez qu'il est  
possible de  
découvrir cet art  
Martial à Saint-  
Symphorien-  
d'Ozon,

A l'Aïkido Club de  
Saint-Symphorien-  
d'Ozon  
(informations en bas  
de page).

**Aïkido Club de Saint-Symphorien-d'Ozon :**  
Club affilié à la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (F.F.A.B.)

Pour toute demande d'information, vous pouvez  
nous contacter :

- Par Téléphone au 06 72 39 58 24
- Par Mail : [vincent.boureau69@free.fr](mailto:vincent.boureau69@free.fr)





# L'Aïkido

Aïkido Club de Saint-Symphorien-d'Ozon  
(Club Affilié à la F.F.A.B.)

Par Claire-Athénaïs Bernard

