



RiKiBUDO

合気道



AïKIBUDO

Guide du débutant

L'ensemble des professeurs et des pratiquants sont heureux de vous accueillir au sein de leur dojo

En quelques pages, nous allons vous faire découvrir l'histoire de cette école, ce *ryu*, qu'est l'AÏKIBUDO.

Ce guide est là pour vous accompagner dans vos débuts en vous présentant les règles de base de la pratique ensemble. Il répondra à un certain nombre de vos questions et vous éclairera sur des sujets tels que la FFAAA, le CERA, la FIAB et la FKSJR.

Deux autres documents sont également téléchargeables sur le site fédéral Aïkibudo : www.aikibudo.com

- le programme de progression technique
- le glossaire technique pour vous familiariser avec les termes japonais

Le premier vous présentera votre programme technique, ce que devrez apprendre et maîtriser pour gravir les échelons.

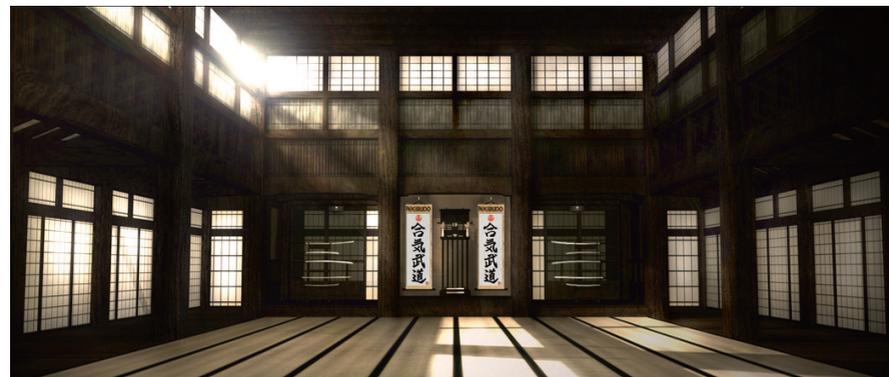
Le second sera une aide vous permettant d'apprendre et de comprendre l'ensemble des termes techniques en langue japonaise. Cela vous sera bien utile lors des cours ainsi que dans les stages organisés dans votre région les week-ends, ou les stages de longue durée de Temple sur Lot (Lot-et-Garonne) au mois de juillet, ou de Lagord (Charente-Maritime) au mois d'août.

Votre professeur est aussi là pour répondre à toutes les questions que vous pourriez vous poser, alors n'hésitez pas.

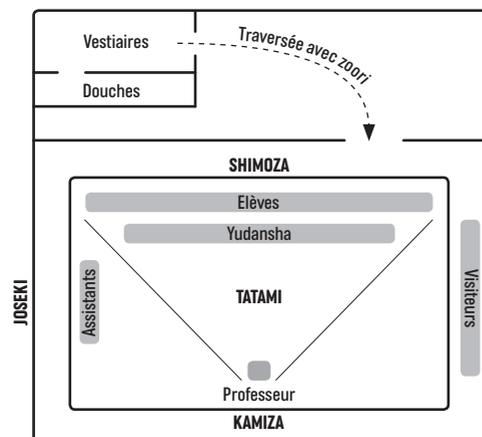
Vous venez de pénétrer dans une salle, un dojo avec un tatami.



Dojo



Le dojo (道場, dōjō) est le lieu consacré à la pratique des budo ou à la méditation bouddhiste zen. Littéralement en japonais, **dō** signifie la voie et **jō** signifie le lieu, l'endroit. Le dojo est le lieu où l'on étudie/cherche la voie. A l'origine, le dojo désigne la salle de lecture et d'étude, un lieu où l'on enseigne les arts floraux, martiaux, la cérémonie du thé...



Déontologie

Dès lors qu'on entre dans un *dojo*, il est nécessaire d'adopter une attitude empreinte de sérieux et de respect.

Comme toute activité humaine codifiée, les Arts Martiaux possèdent une organisation et des règles particulières: le pratiquant de *budo* est dépositaire et garant des traditions héritées de ses prédécesseurs au sein des *ryu* dans lesquels il a été admis.

Par son adhésion, le *budoka* s'engage au respect formel du code moral lié à son école.



Reishiki : le rituel du dojo

Le rituel du *dojo* est simple et chacun se doit de le respecter. A l'entrée, on s'incline en un salut debout, *ritsu rei*, en direction du *kamiza* (voir plan page précédente). Cela marque la séparation entre l'extérieur et le *dojo*, lieu privilégié où on étudie la Voie.

En Aïkibudo, l'importance du salut est grande. C'est un acte d'engagement total envers l'Art, les Maîtres à qui on le doit, les autres pratiquants et soi-même. Il nécessite une grande rigueur d'exécution qui s'accompagne d'intentions pures.

Le cours débute officiellement par un salut collectif au *shinzen*, au professeur, et à l'ensemble des présents, sous la conduite du plus ancien des élèves qui annonce les différentes actions :



SEIZA - « Assis », l'ensemble s'agenouille et se met en position d'assise parfaite sur les talons.

SENSEI NI REI - « Saluons le professeur », ou SHOMEN NI REI - « Saluons en face » [cas d'une commission] tous les présents y compris le professeur saluent.

OTAGAI NI REI - « Saluons-nous », tous les présents y compris le professeur saluent.



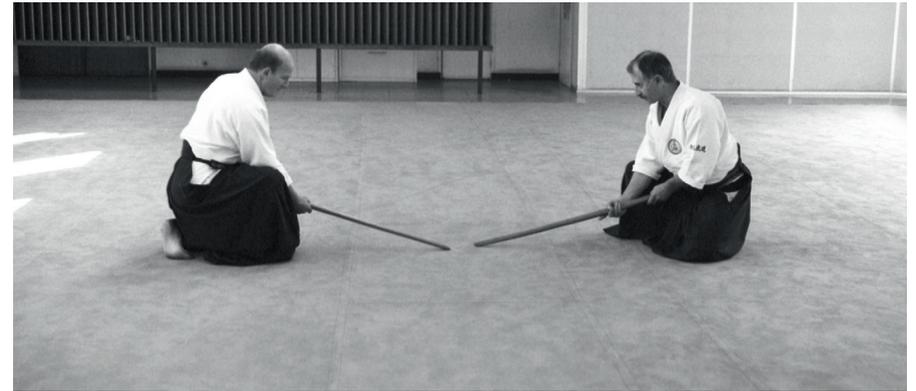
KIRITSU - « Levons-nous », ordre donné après que le professeur (et ses assistants s'il y en a) s'est relevé.

La fin du cours se ponctue par les mêmes saluts.

Le retardataire doit effectuer seul le *shinzen ni rei*, et attendre en *seiza*, après avoir salué le professeur, que celui-ci l'invite à la pratique. Si on souhaite quitter le *dojo* avant la fin du cours, on ne peut le faire qu'après en avoir formulé la demande au professeur et après avoir effectué seul le *sensei ni rei* ou le *shinzen ni rei*.



On effectue le salut debout chaque fois qu'on rentre ou sort du *dojo*, qu'on monte ou descend du *tatami*, ainsi qu'avant et après chaque travail avec un partenaire. Lors de la pratique des armes, un salut particulier est effectué en fonction de l'arme employée, et de l'école pratiquée.



Le *dojo*, lieu d'étude, de travail et d'échanges, nécessite une attitude empreinte de sérieux et de respect. Il sera laissé dans le plus grand état de propreté, y compris les annexes. A cette fin, le port de *zori* (sandales) est obligatoire et on ne doit pas marcher en dehors du *tatami* sans les porter. Elles sont alignées soigneusement le long du *shimozu*, en tournant le dos au *kamiza*. Une hygiène corporelle générale s'impose : le corps et les vêtements doivent être propres, les ongles coupés courts, le maquillage ôté. C'est une marque de respect tant envers soi-même qu'envers les autres.

L'Aikibudo : voie de l'harmonie par la pratique martiale

L'Aikibudo est un art de défense individuelle créé par Maître Alain Floquet. Le texte «La genèse de l'aikibudo» présente l'histoire de cet art et comment il a été créé à partir de l'enseignement du Maître. Il est téléchargeable sur le site www.aikibudo.com (rubrique "Pratique de l'Aïkibudo").

Etant devenu au XX^e siècle une voie martiale, l'Aïkibudo prône aujourd'hui l'éducation du pratiquant au travers de mises en situation de défense.

Il s'exprime notamment par des projections, des contrôles au sol et debout, des *sutemi*, des étranglements...

S'agissant d'un art, il n'y a pas de règles. Il n'y a pas de combat au sens propre du terme ni vainqueur ni vaincu.

L'un des pratiquants (partenaire) prend le rôle de l'attaquant et, à ce titre, va délivrer des attaques de type saisies, frappes avec les mains ou les pieds, avec ou sans armes. Celui qui lui fait face va devoir appliquer les techniques de défense correspondant à cette situation, c'est-à-dire esquiver les attaques, se défaire des saisies, et ensuite projeter son partenaire au sol, au moyen d'une clé par une contrainte douloureuse et de là, l'immobiliser. Puis les rôles s'inversent.

L'attaque doit être réelle et sincère. De même, la technique de défense doit être efficace, sans devenir brutale. Le respect de l'intégrité du partenaire est un principe fondamental.

L'art est bâti sur l'esquive, sur la souplesse et sur la technicité. Il ne doit pas y avoir de recours à la force physique.

L'apprentissage

Avant de commencer l'apprentissage des techniques, il est nécessaire de savoir se déplacer.

L'apprentissage commence donc par l'art du *tai sabaki* (déplacements spécifiques du corps ayant pour but d'éviter l'attaque adverse et de la canaliser) ainsi que celui de l'*ukemi* (les chutes). Dans la pratique, la chute permet de se défaire d'une contrainte.

Viennent alors les éducatifs (*hojo unda*) que l'on compte au nombre de 5 et qui permettent de travailler des notions fondamentales.

Avec les *te hodoki* (techniques de dégagements), vous allez apprendre à vous sortir de situations de saisies statiques, sans utiliser la force (qui est contraire à la notion d'*aiki*) mais en utilisant votre corps et en mettant en application les fondamentaux.

Ce noyau ne saurait être complet sans y ajouter les 2 *kata* (enchaînements codifiés) fondamentaux propres à l'Aïkibudo que sont les *kihon nage waza* (techniques de projection) et *kihon osae waza* (techniques d'immobilisation). Ces *kata* renferment l'essentiel de l'apprentissage. Leur maîtrise vous demandera beaucoup d'investissement mais vous fournira les bases d'un bon *aikibudoka*.

A cela s'ajoutent encore d'autres éléments que vous découvrirez durant votre parcours et qui sont décrits dans le programme technique, téléchargeable sur le site aikibudo.com.

Mais l'Aïkibudo ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui sans la pratique des armes.



Le Kobudo

Kobudo signifie "art martial ancien". Sous cette désignation, on peut regrouper beaucoup de disciplines, mais en Aïkibudo, il s'agit des armes du *samurai*.

Tout pratiquant d'Aïkibudo se doit de pratiquer les armes traditionnelles japonaises que sont le sabre (*ken*), le bâton long (*bo*), la hallebarde (*naginata*) et la lance (*yari*).

Les techniques que nous apprenons sont celles d'une école d'armes japonaise fondée au XV^e siècle et classée "bien culturel" au Japon : la **Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu**.

Le débutant *kobudoka* apprend tout d'abord à manier le sabre en s'exerçant aux frappes de base (*suburi*), ainsi que les positions fondamentales (*kamae*). Ensuite, un premier *kata* éducatif (*ken no kata*) permettra de mettre en pratique ces techniques élémentaires.

L'étude des armes est complémentaire à celle des techniques à mains nues et les relations entre le mouvement de la main et celui du sabre sont multiples.

L'une apporte davantage en ce qui concerne l'assise du corps, le sens de la précision et la rigueur ; l'autre met l'accent sur la disponibilité du corps et de l'esprit, la rapidité, la souplesse et la sûreté du jugement. Toutes les deux insistent sur la concentration, l'absence de peur, la détermination, l'attitude parfaite et le respect d'autrui.

Le Kobudo constitue l'une des composantes historiques de l'Aïkibudo et représente donc l'un de ses aspects traditionnels aux côtés de la pratique à mains nues. Sa pratique est inscrite dans l'art de l'Aïkibudo.

Le programme complet de la Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu :

- *ken-jutsu* : art du sabre
- *bo-jutsu* : art du bâton
- *naginata-jutsu* : art de la hallebarde (fauchard)
- *iai-jutsu* : art de couper en tirant le sabre du fourreau
- *ryoto-jutsu* : art de la pratique aux 2 sabres
- *kodachi-jutsu* : art de la pratique au petit sabre
- *soo-jutsu* : art de la lance de pointe (*yari*)
- *shuriken-jutsu* : art de lancer les pointes (armes de jet manuelles)
- *ju-jutsu* : art de combat à mains nues
- *nin-jutsu* : art de la pratique de l'espionnage
- *sen-jutsu* : art de la stratégie guerrière
- *chikujo-jutsu* : art de la construction de fortifications

L'ensemble des techniques de cette école est enseigné au sein de la **FKSR** (Fédération de Katori Shinto Ryu) où l'*aikibudoka* peut passer les grades *dan* et le monitorat fédéral.

La FKSR a été fondée par Maître Alain Floquet, *shibuchō* de Sugino Yoshio O-Sensei. Son président en exercice est Christian Brun et son directeur technique fédéral est Daniel Dubreuil.

De nombreuses informations sur l'école Katori Shinto Ryu, sur le sabre japonais, ainsi que sur l'histoire du Japon médiéval sont disponibles sur le site fksr.fr

Vous pourrez aussi y télécharger le programme de progression technique du débutant au 1^{er} *dan*.



Yudansha, hakama et code moral

Le Maître et le grade représentent l'ensemble [*ichi*] de trois valeurs indissociables :
心 **SHIN** - valeur morale 技 **GI** - valeur technique 体 **TAI** - valeur physique

Les pratiquants d'arts martiaux se doivent de « polir les sept vertus du *budo*, reflets de la vraie nature du *bushido*, que les sept plis du *hakama* symbolisent ».

Ces sept vertus sont (sans aucune hiérarchie entre elles) :

仁 **JIN** (Bienveillance, Générosité) - la bonté et la bienveillance supposent une attitude pleine d'attention pour autrui, sans considération d'origine, de religion, de sexe, d'âge ou de handicap. Le respect permanent des autres avec le souci de les honorer sans jamais leur causer de troubles ou de peines inutiles conduit naturellement à une concorde sociale.

義 **GI** (Honneur, Justice) - le sens de l'honneur passe par le respect de soi-même, d'autrui, et des règles que l'on considère comme justes. C'est être fidèle à ses engagements, à sa parole, et à l'idéal que l'on s'est choisi.

礼 **REI** (Etiquette, Courtoisie) - la politesse n'est que l'expression de l'intérêt sincère et authentique porté à autrui, quelle que soit sa position sociale, au travers de gestes et d'attitudes pleins de sollicitude et de respect. Le cérémonial [*rei-shiki*, p.4] et l'étiquette font partie de l'extériorisation de la politesse.

智 **CHI** (Sagesse, Intelligence) - les anciens disaient à juste titre qu'un sage pouvait toujours apprendre, même d'un fou, alors qu'un fou ne pourrait jamais apprendre, même d'un sage. La sagesse est ici synonyme d'aptitude à discerner en tous lieux et en toutes choses, le positif et le négatif, à n'accorder aux choses et aux événements que l'importance qu'ils ont, sans se laisser aveugler ni se départir de la sérénité si durement acquise sur le *tatami*.

信 **SHIN** (Sincérité) - la sincérité est impérative dans l'engagement martial : sans elle, la pratique n'est que simulation et mensonge, tant pour soi-même que pour autrui. L'engagement se doit d'être total, permanent, sans équivoque. La sincérité se constate facilement, et l'illusion ne peut perdurer longtemps devant les exigences et le réalisme de la Voie.

忠 **CHŪ** (Loyauté) - il peut paraître désuet de parler de loyauté et de fidélité dans notre société contemporaine alors même que ces valeurs sont le ciment indéfectible de nos disciplines martiales ; l'Aïkibudoka s'engage, comme le *samurai* envers son seigneur, à une fidélité totale, et à un respect loyal des règles internes à son école, et ce sur sa vie même. Ces valeurs sont le reflet de la rectitude du corps et de l'esprit du pratiquant.

孝 **KOH** (Piété) - la piété s'entend ici au sens de respect profond et authentique des bases de nos pratiques martiales, bases techniques, spirituelles, historiques, philosophiques.

Véritable «Ecole de Vie», le *budo* tel que nous le concevons et voulons le transmettre, embrasse l'ensemble des événements de la vie de l'Homme et lui apprend à se connaître lui-même et à réagir de la manière la plus efficiente possible aux épreuves auxquelles il se trouve confronté.

« En souhaitant que nous, pratiquants de *budo* vrai que l'on dit fait d'Harmonie, d'Unité, de Maîtrise et d'Amour fraternel, soyons toujours à même d'en appliquer les principes et les vertus, en tout temps et en tout lieu, et de les communiquer aux autres par le jeu de l'exemple et de la communication des énergies positives et bienfaitantes. »

Maître Alain Floquet



Le CERA

Le CERA est le Centre International d'Etude et de Recherche en Aïkibudo. Avec la FIAB, il participe au développement de l'Aïkibudo dans le monde.

Il a été créé en 1974 par Maître Floquet dans un souci de préserver l'authenticité de l'Aïkibudo et son patrimoine. Il est « l'école de l'Aïkibudo ». Il sert de référence technique, éthique et philosophique de notre art.

Il réunit, sous l'impulsion de Maître Alain Floquet, l'ensemble des hauts techniciens, les "*kodansha*", qui, dans leur région et à l'étranger, contribuent à faire vivre l'Aïkibudo.

Le CERA est ouvert à tous, sans distinction de grade ou d'origine.

Le CERA est la source et la composante fondamentale du Comité Fédéral Aïkibudo, de la FFAAA, de la FIAB et de la FKSR (voir page suivante).

Les seules ressources du CERA sont les adhésions des pratiquants Aïkibudo au CERA.

Pour plus d'informations et y adhérer, rendez-vous sur le site www.cera-aikibudo.com



La F.I.A.B.

La Fédération Internationale d'Aïkibudo a été créée à l'initiative de Maître Alain Floquet pour favoriser l'enseignement et le développement de l'Aïkibudo dans le monde.

Les objectifs principaux de la FIAB sont les suivants :

- Former et exploiter une fédération sans but lucratif
- Promouvoir les principes et l'enseignement de l'Aïkibudo et du Kobudo à l'échelle Internationale. L'Aïkibudo, conformément aux principes d'origine enseignés par Maître Minoru Mochizuki et adaptés par Maître Alain Floquet, est celui dispensé par le CERA, dont le siège social est à Paris, France
- Attribuer des grades de *dan* Aïkibudo, émettre des cartes et diplômes sanctionnant ces grades
- Fournir une assistance technique et pédagogique aux différents responsables nationaux, ainsi qu'à l'ensemble des membres de la Fédération Internationale
- Organiser des rencontres, des démonstrations, des stages et tout autre événement de nature à promouvoir l'enseignement de l'Aïkibudo

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.international-aikibudo.com

La F.F.A.A.A.

Après des années d'instabilité et de lutte entre les différents mouvements *aiki*, c'est à la rentrée 1983 que la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA) fut créée grâce à l'investissement personnel de Claude Jalbert et Hervé Villers.

L'Aïkido et l'Aïkibudo deviennent ainsi co-fondateurs de la FFAAA et par là, co-disciplines.

La fédération regroupe également le Kinomichi, l'art de feu Maître Noro Masamichi, en tant que discipline affinitaire.

En tant que co-fondateur, l'Aïkibudo a sa propre indépendance budgétaire et siège au comité directeur de la FFAAA.

Un comité fédéral Aïkibudo est également élu tous les 4 ans lors de l'Assemblée Générale Aïkibudo.

L'adresse du Comité Fédéral Aïkibudo est au siège de la fédération :

11 rue Jules Vallès 75011 PARIS

mail : aikibudo-ffaaa@laposte.net

site officiel Aïkibudo : www.aikibudo.com

site FFAAA : www.aikido.com.fr



Un peu de lecture

La défense individuelle
de soi-même ou d'autrui
Sedirep



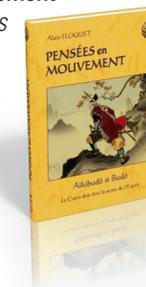
Aïkibudo :
Connaissances
élémentaires
Budo Editions



La Lettre du Cera
Revue de liaison interne
publiée gratuitement
à l'attention
des membres du CERA



Pensées en mouvement
Budo Editions





La *tsuba* (garde de sabre — présentée ici à taille réelle) est l'emblème du CERA et de l'Aïkibudo. Elle date du XVIII^e siècle et appartient à Maître Alain Floquet. Le *sensei* a choisi cette *tsuba* comme marque personnelle, puis, au fil du temps, en a étendu l'usage à l'ensemble de son œuvre. Cette *tsuba* en fer représente une grue aux ailes déployées.

Cet oiseau est, au Japon, le symbole de la longévité.

Cette notion de longévité est pour Maître Floquet une vertu fondamentale de la pratique martiale, et par extension, de l'Aïkibudo.

***« L'essentiel n'est pas de briller mais de durer,
briller est l'effort d'un moment,
durer est l'effort de toute une vie. »***

Pour Maître Floquet, l'art martial n'a de sens réel que s'il conduit une vie jusqu'à son achèvement dans la connaissance, le partage, la sérénité et la paix.

