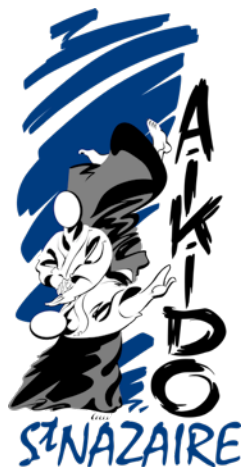


# Aïkido : un art martial pour un monde moderne



## Une discipline accessible à chacun

L'aïkido revendique ne pas être un sport. A ce titre, aucune compétition ne risque d'en corrompre les fondements.

Discipline physique et morale complète, il guide vers une maîtrise personnelle et un développement harmonieux de ses capacités psychomotrices. Chacun, quels que soient son âge, ses capacités, ses spécificités, trouve dans l'aïkido la voie vers une meilleure connaissance de soi.

## Des techniques efficaces

En tant qu'art martial, l'aïkido enseigne des techniques de combat efficaces (à mains nues, contre plusieurs adversaires, au sabre, au bâton, au couteau...) mais trouve sa réalisation dans le non-combat par l'assurance qu'elle apporte à ses pratiquants et celle que le combat est déjà une défaite en soi.

## Saint-Nazaire Aïkido

Le club, affilié à la *Fédération française d'aïkido et de budo* (FFAB), agréé *Jeunesse et sport*, existe depuis 1983.

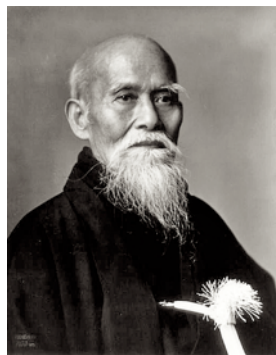
En constante relation avec le *Comité départemental* (CD44) et la *Ligue des Pays de la Loire*, il assure un enseignement de qualité grâce à un encadrement diplômé et à des pratiquants nombreux et accueillants, de niveaux variés.

L'aïkido est non-résistance. En ce sens, l'aïkido est toujours victorieux.

Il propose une vie associative riche et dispose d'un site web permettant à ses membres de trouver des informations et des outils à leur service.

## Les fondations

Morihei Ueshiba (1883-1969), fondateur de l'aïkido s'est inspiré des meilleurs maîtres de son époque (jiu-jitsu, escrime japonaise...). Sur des bases traditionnelles zen mais aussi occidentales, Ueshiba a introduit des aspects pacifiques et fraternels à sa recherche d'harmonie. La discipline a commencé à se répandre dans le monde entier dans les années 50.



Un de ses disciples favoris était Nobuyoshi Tamura (1933-2010). Arrivé en France en 1964 pour y développer la discipline à la demande de Ueshiba, il est devenu *Conseiller technique national* de la FFAB.

8e dan à la frêle silhouette, il a développé un aïkido efficace et juste.

## La tenue

Le **keikogi**, littéralement, tenue d'entraînement, appelé à tort kimono, est un vêtement blanc solide et respirant. Plus épais que celui du karaté et plus fin que celui du judo, le keikogi d'aïkido présente des manches raccourcies pour faciliter les saisies. Les débutants peuvent néanmoins se contenter d'une tenue de judo plus facile à trouver.

La ceinture, **obi**, est blanche jusqu'au 1e dan qui donne accès à un obi noir. Pour les enfants, afin de les motiver, on peut adopter les ceintures de couleur connues dans le judo.

Le **hakama**, pantalon ample et sombre, est porté au bout de quelques années de pratique, quand l'engagement dans la discipline justifie d'en faire la dépense et que la maîtrise est suffisante pour que son port ne perturbe pas la pratique.

## Les grades

La progression dans l'art est marquée par un système de grades. Les grades les plus modestes, kyu, se comptent à rebours du 6e kyu au 1er kyu. Ils marquent la distance qui sépare le pratiquant du niveau permettant d'accéder à la ceinture noire.

Là commencent les grades élevés qui, eux, se comptent de façon progressive à partir du 1e dan.

L'obtention d'un grade kyu est consécutif à un examen des compétences théoriques et pratiques réalisé par un enseignant du club.

L'examen se base sur un ensemble de sollicitations telles que la réalisation de techniques et la connaissance et l'exécution des rituels en vigueur.

Les grades dan s'obtiennent sur examen par des instances officielles.

## L'étiquette

L'étiquette (*reishiki*) est importante en aikido comme dans tous les *budo*.

Ancrée dans l'histoire et la tradition japonaises, l'étiquette telle qu'on l'applique en occident n'en reprend que les éléments fondamentaux faute de pouvoir intégrer les subtilités et la richesse de codes comportementaux totalement étrangers aux nôtres. Ce serait d'ailleurs une erreur de vouloir les reproduire totalement alors que notre compréhension ne peut, en pratique, que rester superficielle. L'aspect essentiel de l'étiquette est un mélange des notions de respect et d'humilité.

## Saint-Nazaire Aïkido

Avenue Pierre de Coubertin  
44600 Saint-Nazaire



**06 15 36 25 77**

st-nazaire.aikido@laposte.net  
bureau@saintnazaireaikido.fr

Tous les renseignements à jour sur notre site web **www.saintnazaireaikido.fr** ainsi que de nombreuses informations sur la discipline :

- horaires
- modalités d'inscription
- calendrier

De nombreux stages, nationaux, régionaux ou départementaux, dont une proportion importante gratuite, sont accessibles tout au long de la saison.

## Fédération française d'aïkido et de budo - FFAB

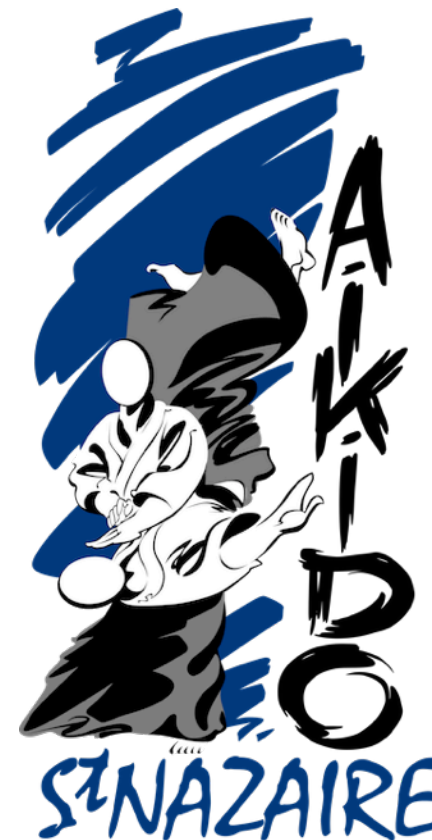
Agrément n°06S83 *Jeunesse et sport*

**04 98 05 22 28**

www.ffab-aikido.fr

## Union des fédérations d'aïkido - UFA

Par arrêté ministériel du 10 août 1999, seul organisme habilité à délivrer les grades dan d'aïkido



**L'aïkido : un art martial de défense,  
sans compétition, adapté à un monde  
moderne**