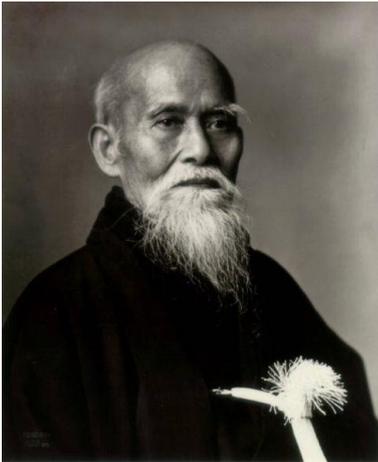


# Guide du débutant

2025-2026





Morihei UESHIBA  
(1883-1969)  
Fondateur de l'aïkido



## Qu'est-ce que l'Aïkido ?

L'aïkido, comme toutes les disciplines traditionnelles japonaises, est la forme moderne et pacifique d'un ancien art martial.

Il a pour origine l'aïki-jutsu, lui-même issu d'autres et très anciens arts martiaux, notamment le jyu-jutsu (jiu-jitsu en français), la technique de combat au corps à corps dans le champ de bataille et le ken-jutsu ou pratique du sabre. Les principes de l'aïkido ont été découverts, puis mis en pratique par le maître Morihei Ueshiba lorsqu'il intégra aux techniques des arts traditionnels purement physiques, les valeurs morales de l'être humain dans le but de chercher à dissuader un adversaire et neutraliser son intention agressive plutôt qu'à l'abattre.

Concrètement, la technique de l'aïkido consiste à contrôler l'attaque de l'adversaire en le mettant en déséquilibre, en le projetant ou en l'immobilisant au sol.

Pour comprendre la notion idéologique de l'aïkido, qui est indispensable pour sa pratique, la traduction littérale du terme aïkido permet une définition concise, bien qu'imparfaite, de cette discipline :

- AI** : représente l'harmonie, la coordination, l'union ;
- KI** : englobe la « force de vie », la puissance intrinsèque, l'énergie ;
- DO** : signifie l'étude, la recherche, la voie.

L'aïkido peut donc se traduire par étude ou recherche de la coordination mentale et physique de l'énergie. En tant que telle, elle représente une excellente discipline dont la pratique régulière conduit au parfait équilibre du corps et de l'esprit.

Harmonie et équilibre caractérisent les techniques de l'aïkido qui, à travers elles, constitue une méthode d'éducation complète :

- physique, car la pratique de cette discipline conduit au développement harmonieux du corps ;
- technique, car l'exécution des mouvements impose l'étude de sa propre stabilité et la recherche du déséquilibre de l'adversaire, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes ;
- morale, car la coordination physique et mentale indispensable à la réalisation de chaque technique provoque, en même temps que la transformation externe du corps, une métamorphose interne d'ordre moral.



## Equipement pour l'entraînement d'aïkido

### Tenue d'entraînement

**Keikogi** : C'est un vêtement d'exercice en toile lourde, blanche, sans bouton, fermé à la taille par une ceinture (obi) blanche pour les débutants, noire pour les titulaires du 1er dan (degré) au moins. Souvent on utilise un Judo-gi comme keikogi – il existe une tenue conçue et fabriquée spécialement pour l'aïkido, mais la différence entre elle et celle de judo est insignifiante.

**Sandales** : Japonaises ou toutes autre origine, elles permettent de se déplacer à l'intérieur du dojo.

**Hakama** (pour les avancés) : Sorte de jupe-culotte indigo ou noire, en coton ou tergal à 7 plis, normalement portée par tous les pratiquants des disciplines relevant de la tradition chevaleresque japonaise. Dans l'aïkido actuel, le hakama est porté par les pratiquants confirmés, mais les critères d'attribution (les grades) varient selon les dojos.



### Les accessoires (armes)

Le travail d'armes faisant partie de l'entraînement d'aïkido, le pratiquant aura besoin de l'équipement suivant :

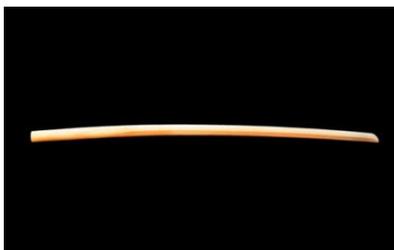
**Jo** (bâton) : On utilise généralement un jo de 128 cm de longueur et d'un diamètre de 2.5 cm. Les meilleurs sont en chêne blanc et fabriqués au Japon, à choisir avec des fibres droites et serrées ; à défaut, un manche de râtelier de très bonne qualité coupé à la longueur adéquate fera l'affaire.

**Bokken** : C'est un sabre en bois d'environ un mètre de longueur. Là encore, il est préférable de choisir un bokken classique en chêne blanc et de fabrication japonaise. Après l'achat, il est conseillé d'aplatir la pointe.

**Tanto** : (poignard de bois)

**Etuis pour armes** : Il est indispensable pour le transport des armes.

Conseil : Les débutants sont conseillés de commencer la pratique en utilisant les armes prêtées par le dojo ou d'autres pratiquants avant de les acheter par eux-mêmes.



Les articles notés ci-dessus sont disponibles chez Budo Sport (Worbstrasse 201, 3073 Muri bei Bern, tél. : 031 371 11 51).

On peut également acheter des judogi au dojo de Marly auprès de M. Jean-Claude Spielmann (entraîneur Judo) ou chez Decathlon (Granges-Paccot / Avry-sur-Matran).



## Etiquettes et règles d'entraînement

Le mot **dojo** se traduit comme un lieu d'entraînement. Or, l'entraînement dans un dojo ne se borne pas à une simple activité physique.

L'étiquette (reishiki en japonais) fait partie intégrale de la pratique de l'aïkido. Bien que les gestes de salut (rei) que nous faisons dans le dojo d'aïkido proviennent du cérémonial religieux japonais, le reishiki, tel que l'on pratique aujourd'hui, pour la plupart des pratiquants (et dans notre dojo), n'ont nullement de caractères religieux ni ésotériques. C'est un ensemble de gestes considérés comme marques de politesse et de respect, deux qualités fondamentales pour l'entraînement collectif. Les différents aspects forment l'étiquette dans l'aïkido et le débutant est prié de les apprendre au fur et à mesure de sa progression. Ils peuvent se résumer en gros à trois points suivant :



**Saluer** : en baissant la tête, assis pour commencer et terminer le cours, debout vers le partenaire lorsque l'on finit de s'entraîner avec lui. On salue de la même manière vers le côté face du dojo, lorsque l'on entre et sort du dojo afin de montrer son respect du lieu ;



**Maintenir l'ordre et la propreté** de soi-même, de l'équipement que l'on utilise et du lieu d'entraînement ;

**Respecter la séniorité** : au début et à la fin du cours, les pratiquants s'alignent par l'ordre dans lequel ils ont commencé l'aïkido. Lors d'une pratique à deux, c'est le plus avancé qui sera d'abord dans le rôle d'attaquant.

## Aïkido Fribourg & Bulle

### Lundi 20h - 21h30

Judo Club Marly (route de Fribourg 5a, 1723 Marly)

### Mercredi 18h30 - 20h

Judo Club Marly

### Jeudi 19h -21h

Ecole de Taekwondo Bulle  
(Centre de Tennis de Bulle, rue du Stade 50, 1630 Bulle)

### Vendredi 18h -19h

Dojo de Jura, École Primaire du Jura A  
(Avenue du Général Guisan 53, 1700 Fribourg)

responsable technique:

**Maasa BURNAT SEKI**,  
5ème dan aikikai,  
4ème dan Fédération Européenne de lai

email: [info@aikido-fribourg.ch](mailto:info@aikido-fribourg.ch)  
web: [www.aikido-fribourg.ch](http://www.aikido-fribourg.ch)  
tél.: 021 652 29 46 / 077 533 00 04

