

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	P.2
GÉNÉRALITÉS	P.3
SENS GLOBAL DE LA PRATIQUE AUX ARMES EN AÏKIDO	P.4
FINALITÉ	P.4
ENJEUX DE FORMATION	P.4
RESSOURCES MOBILISÉES ET CAPACITÉS À DÉVELOPPER	P.5
OBJECTIFS GÉNÉRAUX	P.6
CLARIFICATION DES RELATIONS ENTRE LE TRAVAIL AUX ARMES ET LE TRAVAIL À MAINS NUES EN AÏKIDO	P.7
COMMENT PEUT-ON CARACTÉRISER LES « RECOUPEMENTS » POUVANT EXISTER ENTRE LES DEUX FORMES DE TRAVAIL ?	P.7
LES RELATIONS ARMES/MAINS NUES	P.8
LA CONSTRUCTION DES TECHNIQUES : APPLICATION AU TRAVAIL DES ARMES	P.8
TYPES DE CONTRÔLE LORS DU TRAVAIL AUX ARMES	P.9
DE L'INTENSITÉ DU TRAVAIL AUX ARMES ³	P.10
SENS ET NIVEAUX DE PRATIQUE	P.11
QUELQUES PRÉCAUTIONS PÉDAGOGIQUES À RESPECTER LORS DE L'ENSEIGNEMENT DES ARMES	P. 15
GRILLE DE LECTURE D'UNE PRESTATION AUX ARMES	P. 16
TRAVAIL AU BOKKEN PROGRESSIONS PÉDAGOGIQUES	P.17
PROGRESSION PÉDAGOGIQUE - EXEMPLE 1	P.18
PROGRESSION PÉDAGOGIQUE - EXEMPLE 2	P.23
TRAVAIL AU BOKKEN RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES	P.25
DÉFINITION ET HISTORIQUE	P. 26
TRAVAIL AU BOKKEN ÉLÉMENTS TECHNIQUES	P.27
DE LA MANIÈRE DE TENIR LE SABRE	P.28
HAPPO GIRI : 5 COUPES DE BASES POUR 8 DIRECTIONS	P.29
LES GARDES PRINCIPALES	P.31
TAÏ SABAKI : LES DÉPLACEMENTS	P.31
LES 4 TECHNIQUES FONDAMENTALES DE KENJUTSUS	P.31
PRATIQUE D'AÏKIKEN (IWAMA RYU)	P.32
LES KATAS DU KASHIMA NO TACHI	P.33
TRAVAIL AU JO RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES	P.34
PRÉSENTATION	P.35
LES FORMES DE PRATIQUE AU JO	P.35
LOGIQUE INTERNE ET ENJEUX DE FORMATION	P.35
LES TROIS PRINCIPALES ATTAQUES	P.36
NIVEAUX D'ENSEIGNEMENT	P.36
PROGRESSION PÉDAGOGIQUE - EXEMPLE 1	P.37
BIBLIOGRAPHIE	P. 38

AVANT-PROPOS

Le contenu technique de la pratique armes/armes à la FFAAA est lié, bien sûr, à l'histoire de notre fédération, à son lien avec l'Aïkikaiï, et aussi aux parcours personnels des techniciens de notre groupe.

Les principales références du travail armes/armes dans notre fédération sont l'Aïkiken et l'Aïkijo (Saïto Sensei), et l'école Kashima Shin Ryu (lignée kunii Sensei, Inaba Sensei). Citons quelques-uns des différents maîtres japonais qui nous ont influencés pour la pratique des armes : Tamura Sensei, Chiba Sensei, Nishio Sensei, Saotome Sensei (kumi-ai)... Toutes ces influences nous amènent à une situation étonnante où le répertoire est vaste, riche mais pas clairement défini (contrairement au travail à mains nues). Ce léger flou a pour avantage de ne pas figer le répertoire, et il est à même d'évoluer au fil des années. Néanmoins, depuis une bonne soixantaine d'années de pratique de l'Aïkido en France, il y a un fonds commun d'exercices aux armes, d'échanges, qui se dégage et que l'on retrouve dans les passages de grades. En fait, c'est l'usage qui définit le répertoire.

Le premier objectif de ce document est de clarifier notre conception de la pratique des armes en Aïkido et de préciser l'intérêt de son enseignement. Par son biais nous tentons de proposer un référentiel pédagogique à destination des enseignants et futurs enseignants de la FFAAA afin de les aider à mieux appréhender le buki waza et peut-être, pour ceux qui se sentent plus en difficulté dans ce domaine, à mieux structurer leur enseignement.

Loin de représenter un cadre fédéral exhaustif, les exemples proposés se présentent comme des outils d'aide à la conception de séances et constituent davantage des repères pouvant faciliter les mises en œuvre des progressions au sein des clubs qu'une feuille de route à suivre à la lettre. Chacun peut évidemment les utiliser et les adapter à sa guise, en fonction de sa propre conception du buki waza, de ses propres influences et de son expérience de l'enseignement du buki waza

GÉNÉRALITÉS



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

SENS GLOBAL DE LA PRATIQUE AUX ARMES EN AÏKIDO

L'enseignement des armes en Aïkido vise à permettre aux pratiquants d'enrichir leur motricité. Par la diversité des expériences motrices qu'il fait vivre à chacun, il est également l'occasion d'une meilleure connaissance de ses possibilités. Il s'agit par ailleurs d'offrir au pratiquant d'Aïkido la possibilité d'accéder à un patrimoine culturel technique et/ou historique plus large, appartenant au vaste champ des budos japonais.

Sur un plan plus pédagogique, la pratique des armes en Aïkido permet d'une manière générale de développer des compétences transversales en lien avec la pratique à main nue et, de ce fait, de renforcer le pouvoir d'agir du pratiquant en Aïkido. Il donne aussi à l'Aïkidoka la possibilité d'éprouver des sensations/des émotions différentes et d'accroître ses capacités d'analyse lui permettant d'apporter un regard plus critique sur sa pratique à main nue.

La pratique des armes prend appui sur les compétences développées en Aïkido et vient en retour les conforter, les approfondir, en offrant un champ d'expérimentation plus diversifié. Elle permet non seulement de développer de nouvelles compétences mais aussi d'enrichir la pratique de l'Aïkido.

Elle est par ailleurs l'occasion de confronter les pratiquants à un véritable système d'éducation corporelle, mentale et sociale.

Finalité

Former par la pratique des armes (Jo-bokken) un pratiquant plus riche sur le plan moteur, plus éclairé, capable de s'adapter à différentes situations et de s'engager dans une pratique de l'Aïkido plus complète.

Enjeux de formation

1. Accéder au patrimoine culturel appartenant au champ des budos (en lien avec l'Aïkido)
2. Expérimenter un champ des possibles différent, permettant de développer de nouvelles compétences et d'enrichir celles déjà acquises en Aïkido
3. Développer ses capacités d'analyse et porter un regard critique sur sa propre pratique à main nue
4. Développer la motricité : inviter le pratiquant à s'engager dans une pratique plus diversifiée de l'Aïkido, à s'investir dans des apprentissages plus variés quel que soit son niveau d'expertise
5. Former un pratiquant capable de s'adapter à diverses situations, plus ou moins « stressantes »

Ressources mobilisées et capacités à développer

RESSOURCES MOBILISÉES	CAPACITÉS À DÉVELOPPER	CONNAISSANCES À ACQUÉRIR
<ul style="list-style-type: none"> • Coordination • Anticipation, coïncidence • Dissociation segmentaire • Adresse 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination motrice générale avec outil (Jo ou bokken) • Placement du corps ou d'un outil sur ou par rapport à une trajectoire 	<ul style="list-style-type: none"> • Position du regard • Composante de la trajectoire (vitesse, hauteur, direction) • Orientation du corps • Rapport corps/espace
<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre • Tonicité musculaire Dosage de l'effort • Repères proprioceptifs • Force, vitesse, détente 	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre et déséquilibre corporel • Maîtrise de son énergie 	<ul style="list-style-type: none"> • Centre de l'équilibre • Polygone de sustentation • Repères proprioceptifs • Rôle équilibrateur des segments libres • Contraction/relâchement
<ul style="list-style-type: none"> • Repérage de temps forts • Concentration • Anticipation 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise du temps, du rythme 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaissance de rythme • Anticipation de l'action à venir
<ul style="list-style-type: none"> • Prise d'informations • Analyse • Prise de décisions • Anticipation • Appréciation des trajectoires 	<ul style="list-style-type: none"> • Sélection des informations et élaboration d'un choix • Anticipation perceptive : analyse et création de trajectoire 	<ul style="list-style-type: none"> • Repérage des choix possibles • Conséquence de son action • Éléments déterminants de l'action • Repérage des choix possibles
<ul style="list-style-type: none"> • Ressources affectives et émotionnelles de soi et d'autrui • Évaluation et contrôle du risque • Persévérance • Concentration 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle des émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Identification des risques potentiels • Contrôle de la respiration • Principes visant à la concentration et à l'écoute de son corps (libération des tensions, étirements musculaires, relaxation) • Repères permettant de réguler ses émotions

Objectifs généraux

SUR LE PLAN MOTEUR

M1	Enrichir le potentiel moteur et permettre une meilleure compréhension des notions de posture et de tenue du corps
M2	Améliorer l'efficacité et la maîtrise des gestes et développer les capacités de précision
M3	Développer des actions motrices qui conjuguent dans le même temps puissance et relâchement

SUR LE PLAN COGNITIF

C1	Développer le système de perception/décision et améliorer les capacités d'analyse de situations plus ou moins stressantes
C2	Augmenter les capacités d'attention, de concentration et d'adaptation
C3	Améliorer la perception et la gestion des distances

SUR LE PLAN AFFECTIF

A1	Apprendre à accepter et à gérer les risques liés à une pratique martiale
A2	Gérer ses émotions et préserver sa lucidité
A3	Développer les capacités de vigilance

SUR LE PLAN SOCIAL

S1	Connaître et respecter les règles liées à la pratique des armes en Aïkido
S2	S'approprier une culture technique et historique en lien avec la pratique des budos japonais
S3	Accéder à un répertoire technique plus riche, permettant de développer un regard plus critique sur la pratique à main nue
S4	Développer la maîtrise de soi pour interagir sans s'opposer

Clarification des relations entre le travail aux armes et le travail à mains nues en Aïkido¹

Parmi ses modes d'application, l'Aïkido intègre le Buki Waza, le travail des armes. Il est donc essentiel pour le pratiquant et l'enseignant d'établir des liens entre le travail des armes et le travail à mains nues, de développer le Riaï et de percevoir les caractéristiques communes entre les armes et le Tai Jutsu.

Nous avons coutume d'entendre dire ou de lire que l'Aïkido vient des armes, et en particulier du sabre et de la lance. Même si c'est plus ou moins le cas, cette affirmation nous semble être réductrice et susceptible de générer quelques raccourcis pédagogiques fâcheux.

Une première remarque s'impose : se référer systématiquement aux armes pour expliquer l'Aïkido ne donne pas forcément de notre discipline une image de modernité, le syndrome du samouraï étant malgré tout un peu dépassé. Et surtout, justifier un geste technique à mains nues par le simple fait que ce geste est pratiqué aux armes (ken ou jo) ne relève pas d'un sens pédagogique très développé.

Nous avons tous entendu ou même prononcé ce type de consignes : « Couper comme si on avait un ken... » ; « piquer comme au jo... » ; « ramener la main comme si on venait prendre son sabre... ». Ce sont des expressions à bannir du discours explicatif puisqu'à ce moment-là précisément la pratique se fait à mains nues. Prendre ou utiliser un sabre qui n'existe pas pour « donner à vivre une situation » nous semble particulièrement incohérent. Ce type d'explication n'apporte rien et peut même générer de la confusion, voire de l'illusion.

Au-delà de l'affirmation « l'Aïkido vient des armes », il nous paraît intéressant et enrichissant pour la pratique et l'enseignement de considérer plutôt que les principes d'Aïkido (les Kihon) s'appliquent dans une multitude de situations, y compris aux armes.

De ce fait, ce n'est pas systématiquement le travail des armes qui va nous permettre de progresser à mains nues ; une sensation à mains nues peut aussi nous aider à « vivre pleinement » un exercice d'Aïkiken ou d'Aïkijo.

Comment peut-on caractériser les «recouvrements» pouvant exister entre les deux formes de travail ?²

Nous proposons d'utiliser la notion de « transfert ». Sans avoir la prétention d'être exhaustif, nous pouvons distinguer trois types de transfert :

1. Le transfert de principe
2. Le transfert de structure
3. Le transfert de geste

Le transfert de principe est fréquent et simple à illustrer. Il s'agit, à mains nues puis aux armes (ou le contraire), de développer un ou des principes communs.

Si l'on considère que le Buki Waza fait partie de l'Aïkido, ce type de transfert est systématique : faut-il encore en être conscient et pouvoir l'explicitier.

Le transfert de structure met en commun davantage que des principes. On parle de transfert de structure lorsqu'entre les deux formes de travail il y a des similitudes significatives de déplacement et/ou de construction.

Le transfert de geste semble plus limité. Le geste que l'on fait au ken ou au jo ne peut pas être parfaitement identique à celui réalisé à mains nues (ou inversement).

Un geste exécuté « habilement » aux armes n'est pas forcément transposable à mains nues. Ce n'est pas parce qu'un geste semble maîtrisé au ken qu'il sera reproductible à l'identique à mains nues.

Le transfert de principe peut se faire dans des exercices ne présentant aucune autre similitude (structures ou gestes). À l'inverse, un transfert de structure ou de geste est forcément associé à un ou à plusieurs transferts de principe.

Certains transferts relèveront des trois types, avec, malgré tout, une dominante correspondant à l'intention pédagogique de l'enseignant.

1) Bernard Palmier - École des cadres IDF, Avril 2011

2) Travail réalisé à partir d'une réflexion de Franck Noël

Les relations armes/mains nues

PRINCIPE	STRUCTURE	GESTE
Technique, mécanique <ul style="list-style-type: none"> Le même principe est utilisé 	Forme <ul style="list-style-type: none"> L'architecture est identique 	Geste et corps <ul style="list-style-type: none"> Le mouvement corporel est le même La capacité corporelle est la même
<ul style="list-style-type: none"> Irimi, Tenkan De-ai (choix du mode de gestion de la rencontre) : absorption, déviation, contournement, tangente... Principe d'action/réaction ki musubi, écoute, contact, accompagnement... Rythme (hyoshi) Principe de non résistance, création de vide, esquives... Principe d'unité (du corps et corps/arme) Principe d'économie, relâchement, optimisation Spirale, triangle... 	<ul style="list-style-type: none"> Construction Distance/Timing (maai) Les déplacements Le placement Contrôles / trajectoires, plans 	<ul style="list-style-type: none"> Gestuelle technique Précision des plans, des distances, des axes Mobilité/Contact Assise Relâchement Utilisation du poids

La construction des techniques : application au travail des armes

	PHASES DE CONSTRUCTION	MOYEN(S)	OBJECTIF(S)
1	Placement initial	<ul style="list-style-type: none"> Par sortie de la ligne d'attaque à droite ou à gauche Par recul ou avance sur la ligne d'attaque 	<ul style="list-style-type: none"> Esquive Placement favorable
2	Placement initial	<ul style="list-style-type: none"> Par balayage, absorption du ken ou du jo Par menace, jeux de rythme 	<ul style="list-style-type: none"> Arrêter, dévier, amortir l'attaque Perturber, arrêter, ralentir l'attaquant
3	Placement initial	<ul style="list-style-type: none"> Par un contrôle effectif de uke Par une coupe, frappe, pique définitive 	<ul style="list-style-type: none"> Annihiler toute possibilité d'une nouvelle attaque

LES LIANTS

1	Le contrôle de l'attaquant	<ul style="list-style-type: none"> Par le contrôle de la ligne qui relie uke et tori (ken-sen) Par le contrôle de l'axe longitudinal du partenaire
2	La continuité de l'action	<ul style="list-style-type: none"> Par un rythme sans temps mort pour ne pas laisser à uke d'opportunités de réaction
3	L'attaquant	<ul style="list-style-type: none"> Distances réalistes (de départ et d'arrivée de l'attaque) Intention d'attaque Respecter l'intégrité physique du partenaire (saisie légère de l'arme...)

Types de contrôle lors du travail aux armes

TYPE DE CONTRÔLE	MOYEN(S)
Contrôle de l'axe de uke	<ul style="list-style-type: none"> • En montant le long de son axe vertical, en descendant, en piquant...
Contrôle de l'arme	<ul style="list-style-type: none"> • En accompagnant la direction de son arme pour prolonger, balayer, dévier • En bloquant la trajectoire de l'attaque...
Contrôle de l'espace	<ul style="list-style-type: none"> • En changeant le maai • En gardant la pointe le plus proche possible du ken sen ou de la pointe du jo • En jouant avec fermeture/ouverture pour permettre l'attaque • En remplissant l'espace par une coupe ou une frappe...
Contrôle des bras	<ul style="list-style-type: none"> • En tranchant les bras, ou en frappant sur les bras • En glissant sous les bras • En contournant les coudes...
Contrôle du rythme	<ul style="list-style-type: none"> • En se synchronisant avec l'attaque (awase) • En attendant l'engagement pour intervenir • En anticipant l'action de uke • En perturbant son rythme...
Contrôle final	<ul style="list-style-type: none"> • En menaçant, en coupant ou en frappant (de façon symbolique) avec un engagement convaincant et décisif

De l'intensité du travail aux armes³

Dans son sens le plus courant, l'Intensité lors d'une pratique martiale est associée à la force, à la puissance. Elle fait référence au travail musculaire, au dépassement de soi.

Cela est sans doute vrai, mais Il y a certainement une autre intensité à trouver dans le travail des armes.

Vu que l'on a une arme dans les mains, on a spontanément tendance à mettre son attention sur la partie haute du corps (mains, bras, épaules) et à engager sa force musculaire, ce qui nous paraît être un signe de développement de la puissance. Or il ne faut pas se tromper de finalité : dans le cadre de la pratique des armes de l'Aïkido, la notion d'intensité fait plutôt référence à une fatigue nerveuse que physique.

Bien sûr, le travail des suburis apportera un renforcement des jambes par la répétition des transferts de poids, des déplacements et provoquera une musculation des bras par la répétition de la montée/descente de l'arme, mais ce n'est pas l'objectif des exercices : ce n'est qu'un des bénéfices que l'on va en tirer.

L'intensité est à trouver ailleurs, c'est un travail d'attention à diriger dans une autre direction. Elle est plutôt d'ordre mental. Mettre constamment sa présence sur le relâchement, sur l'assise, les appuis, les hanches sur les transferts de poids. Développer une conscience de la moitié basse de son corps. Il y a une sorte de « vases communicants » à trouver : plus le haut se vide (vacuité mentale, relâchement des épaules, des bras), plus le bas se remplit (assise, hanches, hara). Lors de ce travail « en conscience », il faut aussi porter l'attention sur l'arme : constamment en sentir le poids, les axes de rotation, chercher à l'intégrer au corps, l'harmoniser aux directions de ce corps.

En termes de progression, il est certainement plus bénéfique de réaliser une centaine de coupes en y mettant sa conscience, sa présence, plutôt que d'en faire mille en ne se souciant que de l'effort fourni.

En présence d'un partenaire, garder cette « écoute intérieure » lors d'un échange est une étape supplémentaire dans la difficulté. S'attacher non pas au rapport de force, mais à ses propres sensations, son placement, son assise, son attitude, à la précision de ses plans. Plus cette capacité d'écoute va se développer, plus il sera facile de la mettre au service de l'échange : être capable de capter le timing de l'attaquant, de percevoir sa distance d'attaque, ses plans de coupe ; ce qui autorisera différentes façons de gérer la situation, diverses manières de s'harmoniser.

Cet état d'esprit nous aguerrit dans la quête du centrage (physique et mental). La pratique des armes (comme celle du travail à mains nues) devient alors une sorte de méditation dynamique, certes fatigante nerveusement car « intense », mais particulièrement bénéfique.

3) Joël Roche - Juin 2020

Étape	SENS DE LA PRATIQUE	TYPE DE PRATIQUE
N1	Le pratiquant s'inscrit dans une première compréhension de la pratique des armes. Il prend conscience de l'intérêt de celle-ci dans l'apport qu'elle peut avoir sur la construction du shisei et de l'unité du corps. À ce niveau, la pratique des armes est un élément de compréhension des notions de centrage, de verticalité et de relâchement	Kihon : les fondements <ul style="list-style-type: none"> • Kamae : les gardes • Suburi : les coupes / les frappes • Nuki tsuke : dégainer le sabre • Tai sabaki : les déplacements • Kata : les enchaînements
N2	Le pratiquant s'inscrit dans une pratique orientée vers la construction de l'échange. À ce niveau la pratique des armes est un élément de compréhension et de prise de conscience des lignes d'attaques. Elle permet au pratiquant de développer ses capacités de perception et de gestion de la distance. Les notions de fluidité et de rythme peuvent être abordées sans équivoque. c'est également le moment pour le pratiquant de développer et d'approfondir ses capacités de perception et de vigilance.	Ken tai ken : <ul style="list-style-type: none"> • Ripostes sur shomen en sortant de la ligne d'attaque Jo Tai Jo : <ul style="list-style-type: none"> • Ripostes sur Tsuki Jo Nage waza
N3	À ce niveau, la pratique des armes permet de donner un sens plus concret à l'étude de awase. Il s'agit pour le pratiquant de tenter s'harmoniser avec son partenaire, ou du moins de s'appliquer, au travers à l'apprendre avec assiduité et rigueur pour l'acquérir réellement dans sa pratique. C'est par ailleurs le temps de l'approfondissement des notions de contrôle (espace-temps, plans de coupe) d'engagement et de vigilance (zanshin).	<ul style="list-style-type: none"> • Ken tai ken : • Ripostes d'attaque sur Shomen et Tsuki sans sortir de la ligne • Ripostes sur un enchaînement de plusieurs attaques • ken awase Jo Tai Jo : <ul style="list-style-type: none"> • Ripostes sur Shomen et Tsuki • Ripostes sur un enchaînement de plusieurs attaques Jo awase
N4	Il s'agit à ce niveau de développer les capacités d'adaptation du pratiquant. Au travers de la pratique des armes, le pratiquant apprend à développer des réponses cohérentes et/ou non standardisées aux action de uke permettant l'application de variantes (Henka waza). Les notions de liberté et de relâchement dans la pratique prennent ici tout leur sens. Tous les mécanismes conduisant à un véritable contrôle de l'action sont maîtrisés. Le shisei est pleinement construit.	Ken tai ken / Jo Tai Jo : <ul style="list-style-type: none"> • Ripostes sur shomen, Yokomen et Tsuki • Kumi-tachi / Kumi-jo henka : variations • Tachi / Jo dori : désarmement • Kumi-tachi / Kumi-jo Nage : projection • Henka waza • Jyu waza Jo Tai Ken Batto jutsu

COMPÉTENCES ATTENDUES N1

- Être capable de réaliser des suburi seul avec un bokken ou un jo, sur place ou en se déplaçant, en préservant l'unité du corps
- Être capable de réaliser des suburi avec un bokken ou un jo, sur place ou en se déplaçant, en s'harmonisant avec un partenaire
- Manifester une compréhension des premiers éléments de construction du shisei

Capacités à développer Axes de transformation visés / Objectifs	Lien avec la pratique à mains nues Principes structurants abordés	Moyens mis en œuvre pour apprendre Conditions de pratique
<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance formelle des suburi • Connaissance du reishiki • Prendre conscience qu'une attaque se construit (garde, trajectoire, cible) • Être capable d'utiliser l'ensemble du corps dans la réalisation des techniques • Intégrer l'arme dans le schéma corporel 	<ul style="list-style-type: none"> • Shisei • Unité du corps • Centrage • Verticalité • Kamae • Kiaï • Présence • Relâchement 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage des fondamentaux: les gardes, les coupes, les frappes, les déplacements • Pratique des suburi seul, sur place ou en se déplaçant : tous les suburi du répertoire Aïkiken et Aïkijo (shomen, tsuki, yokomen, kesa giri...) • Pratique des suburi, sur place ou en se déplaçant, en s'harmonisant avec un partenaire. La pratique des suburi à deux constitue ici un préalable à la pratique des kumi tachi et/ou des kumi Jo. • Reishiki : Saluer avec un bokken ou un jo, façon de prendre l'arme, de la tenir, de la poser • Nuki tsuke : dégainer ken à la ceinture

COMPÉTENCES ATTENDUES N2

- Manifester un approfondissement des éléments définis dans le niveau 1 notamment en matière d'unité du corps
- Être capable de structurer l'échange avec son partenaire (notion de rythme et de fluidité)
- Être capable de répondre à une attaque (Shomen ou Tsuki) portée par son partenaire/adversaire

Capacités à développer Axes de transformation visés / Objectifs	Lien avec la pratique à mains nues Principes structurants abordés	Moyens mis en œuvre pour apprendre Conditions de pratique
<p>Pour tori :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable lors de la réalisation des techniques et durant toutes les phases de cette réalisation de préserver son intégrité et son unité de corps : <ul style="list-style-type: none"> > Distance (maai) > Contrôle des axes et des directions > Centrage, Verticalité, Coordination haut du corps / bas du corps, Alignement > Être capable de gérer les lignes d'attaque proposer des ripostes en sortant de la ligne d'attaque > Être capable de produire des formes techniques efficaces sans hésitation dans le temps (notion de rythme) > sans rupture dans la réalisation (fluidité) > orientées (dans la direction de uke) <p>Pour uke :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable de porter une attaque qui concerne le partenaire (connaissance et maîtrise de points d'impact) • Être capable de contrôler son attaque pour ne pas blesser son partenaire 	<p>Idem N1</p> <p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rythme, continuité, fluidité • Placement • maai : distance / timing • Irimi • Engagement • Zanshin : vigilance 	<p>Répertoire de techniques présentant des ripostes en sortant de la ligne d'attaque</p> <p>Ken tai ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripostes sur shomen <p>Jo tai Jo :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripostes sur tsuki <p>Jo nage waza</p>

COMPÉTENCES ATTENDUES N3

- Manifester une progression dans la maîtrise des éléments du niveau 2 notamment en matière de contrôle des directions, de l'espace et du rythme et de la fluidité.
- Être capable de proposer des réponses plus variées en témoignant de la volonté de s'harmoniser avec son partenaire dans la réalisation des techniques. La recherche de awase apparaît ici comme un pilier fort de la pratique des armes à ce niveau.
- Être capable tout au long de la réalisation de la technique de combiner puissance et relâchement dans l'engagement du corps. La pratique à ce niveau va de pair avec le développement des capacités d'attention, de vigilance (zanshin) chez le pratiquant et de contrôle de ses actions.

Capacités à développer Axes de transformation visés / Objectifs	Lien avec la pratique à mains nues Principes structurants abordés	Moyens mis en œuvre pour apprendre Conditions de pratique
<p>Pour tori :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable de gérer les lignes d'attaque > proposer des ripostes en sortant de la ligne d'attaque et/ou en restant sur la ligne d'attaque • Être capable de proposer des réponses techniques efficaces à un enchaînement d'attaques (ex : tsuki>shomen) • Être capable d'engager le corps avec puissance en témoignant d'une maîtrise plus grande du contrôle de soi (attitude/ relâchement) et de ses actes (gestuelle/intégrité) • Être capable dans la réalisation des techniques de s'harmoniser avec le partenaire <p>Pour uke :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable d'enchaîner de manière cohérente des attaques • Être capable de s'engager davantage dans l'action et porter des attaques plus précises 	<p>Idem N1 et N2</p> <p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awase • Kimusubi • Intensité / Présence • Anticipation • Metsuke : la vision • Contrôle • Disponibilité 	<p>Répertoire technique plus varié présentant des ripostes en sortant de la ligne d'attaque et /ou en restant sur la ligne d'attaque</p> <p>Ken tai ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripostes variées sur shomen et tsuki • Exercices de ken awase <p>Jo tai jo :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripostes variées sur shomen et tsuki • Exercices de jo awase • Jyu waza • Quelques enchaînements

COMPÉTENCES ATTENDUES N4

- Témoigner d'une plus grande maîtrise des éléments des niveau 1, 2 et 3
- Être capable, par l'augmentation de son capital technique (répertoire technique plus important) de s'adapter à différentes forme d'attaque.
- Être capable de proposer des variations ou dans les réponses techniques apportées ou de retourner une situation en sa faveur (Henka waza et Kaeshi waza)

Capacités à développer Axes de transformation visés / Objectifs	Lien avec la pratique à mains nues Principes structurants	Moyens mis en œuvre pour apprendre Conditions de pratique
<p>Pour tori :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable de réaliser toutes les techniques du répertoire sans hésitations • Être capable d'adapter toutes les techniques à toutes les situations en manifestant une appropriation concrètes des principes d'efficacité définis dans les niveaux précédents • Témoigner dans l'échange avec uke d'une maîtrise complète de soi (sérénité), et de ses actions ainsi que de la capacité à gérer les incertitudes. • Être capable de développer des réponses techniques cohérentes et/ ou non standardisées aux action de uke permettant l'application de variantes • Être capable de proposer des formes techniques pouvant aller jusqu'à la projection et/ou le désarmement du partenaire <p>Pour uke :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable de s'engager dans l'action sans crainte et de témoigner de plus de présence • Être capable d'adaptabilité dans ses réactions afin de pouvoir, soit enchaîner des actions d'attaques, soit de chuter avec ou sans l'arme en préservant son intégrité 	<p>Idem N1, N2 et N3</p> <p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riaï • Sen : l'initiative • Henka waza • Kaeshi waza • Relâchement / Sérénité • Metsuke : la vision • Adaptation 	<ul style="list-style-type: none"> • Répertoires de techniques plus complexes pouvant aller jusqu'à la projection de uke et/ou son désarmement. • Répertoire plus important de techniques permettant des enchaînements éventuels, des variations (henka waza), des retournements de situations (kaeshi waza), des désarmements et/ou des projections de uke <p>Ken tai ken : ripostes variées sur Shomen Uchi, Yokomen Uchi et Tsuki</p> <p>Jo tai jo (éventuellement jo tai ken) : ripostes variées sur sur Shomen Uchi, Yokomen Uchi et Tsuki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jyu waza • Henka waza • Kaeshi waza • Batto jutsu

Quelques précautions pédagogiques à respecter lors de l'enseignement des armes

- Avant tout, poser une attention toute particulière à la **sécurité** et à l'état d'esprit (kimochi).
- **Présenter les armes en lien avec le travail à mains nues.** Entre autres bénéfiques, cette présentation peut être intégrée lors d'un cours « à mains nues » (c'est ainsi un outil pédagogique supplémentaire qui s'intègre dans la temporalité du cours).
- Afin de ne pas rendre l'étude rébarbative, éviter de se limiter à des suburis, mais aussi inclure des exercices à deux (éducatifs, échanges).
- Si on fait appel à d'autres techniques que celles du répertoire classique, s'assurer qu'on les réalise dans une **démarche « Aïkï »**.
- Attention au vocabulaire. Le travail avec ken induit la notion de coupe tandis que le travail avec jo induit la notion de frappe.
- **Ne pas négliger le reïshiki** spécifique aux armes ; il participe à la présence, au respect et à la sécurité.
- Les deux situations faisant partie intégrante de l'Aïkido, éviter de parler de lien « armes/Aïkido » mais parler de lien « armes/mains nues ». Sortir de l'idée que les armes sont réservées aux pratiquant-e-s avancé-e-s. En effet, le travail des armes ne proposant quasiment pas de contact corporel, le poids, la taille, la puissance n'entrent pas en ligne de compte ; ne reste plus qu'un rapport de placement, de timing (situation de travail peut-être même plus accessible que celle du travail à mains nues). À condition de rester vigilant sur la sécurité et l'état d'esprit (utilisation de l'espace, calme, contrôle gestuel, etc.) rien n'empêche de faire pratiquer les armes aux enfants

Outils de pédagogie

ORGANISATION D'UNE SÉANCE TYPE	
Prise en main et préparation générale	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation de la séance (objectifs et contenus) • Mise en train faisant appel à des actions globales : Aïkitaïso... • Mise en train faisant appel à des actions spécifiques : suburis par exemple
Corps de la séance : partie principale	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer des situations d'apprentissage, des exercices évolutifs et adaptés au regard des objectifs fixés (les situations peuvent emprunter à l'Aïkiken / l'Aïkijo ou au kenjutsu / Jodo (à condition d'être orientées dans une logique « Aïkï » : exercices de gestuelle, distance, contact, timing, impact, précision des plans et des axes... • Proposer un temps de réflexion et d'échange portant sur les principes abordés et les liens pouvant exister avec la pratique à mains nues (début, milieu ou fin de séance) • Proposer 1 à 3 situation(s) technique(s) : kata, kumi-jo, kumi-tachi... <p>Remarques : l'ordre, la répartition, la progressivité des propositions pédagogiques restent à la discrétion de l'enseignant en fonction du groupe dont il a la charge</p>
Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer des exercices d'étirements, de respiration, de relaxation... • Effectuer avec les élèves un bilan rapide la séance (principes abordés et liens avec la pratique à mains nues)

VARIABLES POUR SIMPLIFIER OU COMPLEXIFIER	
L'espace	<ul style="list-style-type: none"> • En fonction de la situation de travail, augmenter ou diminuer les distances de travail • Marquer l'espace = guidage de l'activité
Le temps	<ul style="list-style-type: none"> • Limiter le temps d'un éducatif = induire une recherche plus efficace • Augmenter le temps... = maintenir l'effort, approfondir les réponses motrices, les procédures
Le matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Changer le matériel (suburito, bokuto, fukuro shinai...) pour changer les sensations et le niveau d'engagement
Le dispositif	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter le nombre de partenaires = complexification • Varier la situation de travail (jyu waza, henka waza...)
Les rôles	<ul style="list-style-type: none"> • Rôles prédéterminés = simplification • Rôles simultanés = complexification
Les critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> • Variation du niveau d'exigence en fonction des réussites ou échecs, du niveau des élèves, des objectifs...

Grille de lecture d'une prestation aux armes⁴

A - LECTURE CHRONOLOGIQUE DE L'ACTION			
Entrée	Déstabilisation Contrôle	Phase finale	Continuité
<p>tori sort-il de la ligne d'attaque ?</p> <p>Le placement est-il favorable à tori ?</p>	<p>Y a-t-il un contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • du sabre ? • de l'espace ? • de l'axe de uke ? • du ken sen ? <p>La trajectoire de l'arme concerne-t-elle uke ?</p>	<p>Y a-t-il un contrôle définitif de uke et de son arme ?</p> <p>L'intensité est-elle suffisante pour être persuasive ?</p>	<p>Y a-t-il des temps morts dans le rythme de l'échange ?</p> <p>Y a-t-il continuité entre protection et riposte ?</p>
B - LECTURE TRANSVERSALE DE L'ACTION			
Intégrité Respect	Unité du corps et de l'arme	Harmonisation	uke
<p>tori se met-il en danger ?</p> <p>Risque-t-il de blesser uke ?</p> <p>Est-il respectueux de uke ?</p> <p>La trajectoire de l'arme est-elle contrôlée ?</p>	<p>La saisie prolonge-t-elle les lignes du corps au-travers de l'arme ?</p> <p>Il y a-t-il cohérence entre les coupes (ou frappes) et le corps ? Kiaï ?</p> <p>L'ensemble corps/arme est-il orienté dans le sens de l'action ?</p>	<p>Y a-t-il concordance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des directions ? • des plans ? • des rythmes ? • des intentions ? • (Ki musubi, awase) <p>Y a-t-il sollicitation ?</p>	<p>Y a-t-il une ouverture qui permet l'attaque ?</p> <p>L'attaque est-elle à distance juste ?</p> <p>La direction est-elle précise ?</p> <p>Y a-t-il de l'engagement dans l'attaque ?</p> <p>Uke a-t-il une réactivité adaptée ?</p>

4) Joël Roche - CTN, Juin 2008

TRAVAIL AU BOKKEN PROGRESSIONS PÉDAGOGIQUES



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

Progression pédagogique - Exemple 1⁵

NIVEAU : N1 ET N2
NOMBRE DE SÉANCES : 8

Principes abordés reliant le travail au bokken à la pratique à mains nues

- Construction du shisei
- Unité du corps, centrage, verticalité
- Relâchement du haut du corps
- Équilibre
- Construction de l'échange : rythme, continuité, fluidité
- Prise de conscience et gestion de la ligne d'attaque
- Gestion du maaï
- Placement et contrôle du partenaire

Les gardes :

- Seigan-no-kamae
- Hasso-no-kamae
- Mu-no-kamae

les coupes :

- Shomen uchi
- Kiri kaeshi shomen uchi
- Kesa giri / yokomen uchi
- Gyaku kesa giri
- Kote giri
- Do gori

Les ripostes (sur attaque shomen uchi) :

- Sortie à droite :
 - Shomen uchi awase
 - Do giri + Shomen Uchi
 - Kiri kaeshi shomen uchi
 - sode suri
- Sortie à gauche:
 - Shomen uchi awase
 - Forme kiri age : Gyaku kesa giri
 - kesa giri
 - Kiri kaeshi shomen uchi
 - Hasso-no-kamae
 - Kote giri (ou yokomen uchi)
 - sode suri

5) Proposé par Stéphane ÉTHÈVE - DFR Réunion, membre du CTN

SÉANCE 1 N1 / N2

Objectifs	Activités /exercices	Observations
<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance et et compréhension du reishiki • Construction de la coupe shomen uchi : plan de coupe, direction, cible, actions motrices • Premiers élément du shisei : centrage et verticalité • Lecture de trajectoire : prise de conscience de la ligne d'attaque • Gestion du maai 	<p>Suburi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shomen uchi, kiri Kaeshi shomen uchi, Kote giri (sur place et /ou en se déplaçant) <p>Attaque shomen à partir de différentes gardes (Seigan, mu, hasso kamae) sur partenaire cible (sabre placé à hauteur du men)</p> <p>Ken taï ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riposte shomen uchi sur attaque shomen uchi en sortant de la ligne (1 : sortie à droite / 2 : sortie à gauche) 	<p>Insister sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les premières composantes de construction du shisei : centrage et verticalité • Le relâchement des épaules dans l'action • Épaules basses et équilibre du corps en fin d'action • La gestion de la distance : cible (men) atteinte avec le tiers supérieur de la lame (mono-uchi)

SÉANCE 2 N1 / N2

Objectifs	Activités /exercices	Observations
<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance et compréhension du reishiki • Construction des coupes shomen uchi, kesa giri, gyaku kesa giri et do giri : plan de coupe, direction, cible, actions motrices • Idem séance 1 + • Prise d'angle • Notion de zanshin 	<p>Suburi :</p> <p>Idem S1 + kesa giri, + gyaku kesa giri + Do giri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 2 coupes : gyaku kesa giri et kesa giri ; do giri et shomen uchi • Ken taï ken : <p>Riposte shomen uchi sur attaque shomen uchi en sortant de la ligne (1 : sortie à droite / 2 : sortie à gauche) > reprendre les enchaînements vus dans l'exercice précédent + révision des kumitachi de la séance 1</p>	<p>Idem séance 1 +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placement et orientation du corps • Contrôle des axes et des directions • maai : distance et timing • État de vigilance des partenaires • Gestion de la sécurité dans le Ken taï ken: penser à augmenter les distances de travail entre uke et tori pour les débutant et/ou les non confirmés

SÉANCE 3 N1 / N2

Objectifs	Activités /exercices	Observations
<ul style="list-style-type: none"> • Construction de ripostes dans la forme kiri kaeshi • Rythme, continuité, fluidité • Gestion et de la ligne d'attaque • Coordination haut du corps/ bas du corps 	<p>Suburi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shomen uchi, kiri kaeshi shomen uchi (sur place puis en se déplaçant de 5 pas en avant et en arrière) • Shiho giri : coupe dans les 4 directions <p>Ken taï ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> • A : face à face, pieds parallèles, les 2 partenaires enchaînent l'un sur l'autre Kiri kaeshi shomen uchi • B* : Sur une attaque shomen uchi, ripostes en sortant de la ligne d'attaque (à droite et à gauche) > kiri kaeshi shomen uchi <p><small>*Pour l'exercice B : . phase 1 : laisser se toucher les ken . Phase 2 : ne pas laisser les ken se toucher</small></p>	<p>Idem séance 1 et 2 +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le relâchement des épaules dans l'action qui doit permettre la fluidité du mouvement • Le timing : ne sortir ni trop tôt, ni trop tard de la ligne d'attaque • Le placement et l'orientation du corps lors du contrôle final : maai, contrôle des axes et des directions, centrage. <p>Pour uke tachi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'attaque shomen uchi doit concerner tori sans pour autant dans un premier temps être "forte" (notion de maîtrise).

SÉANCE 4 N1 / N2

Objectifs	Activités /exercices	Observations
<ul style="list-style-type: none"> Produire des formes techniques efficace sans hésitation : <ul style="list-style-type: none"> > dans le temps (notion de rythme) > sans rupture dans la réalisation (fluidité) > orientées (dans la direction de uke) Intégrité et son unité de corps : <ul style="list-style-type: none"> > Distance (maai) > Contrôle des axes et des directions > Centrage, Verticalité, Coordination haut du corps / bas du corps, Alignement 	<p>Suburi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Tous les suburi vus précédemment <p>Ken tai ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> Révision et approfondissement des kumitachi de la séance 2 <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> A : Distance plus éloignée au départ, uke et tori avancent en marchant l'un vers l'autre B : Les rôles uke et tori ne sont pas définis au départ : le premier qui ouvre sa garde devient tori. 	<p>Les remédiations portent sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'intégrité et l'unité du corps tout au long des réalisations techniques (coordination, relâchement, équilibre et centrage) la maîtrise du contrôle final de uke (maai, placement et orientation du corps, contrôle de axes)

SÉANCE 5 N1 / N2

Objectifs	Activités /exercices	Observations
<ul style="list-style-type: none"> Gestion de la distance : maai Gestion de la ligne d'attaque Approfondissement des notions de contrôle (espace-temps, plans de coupe) d'engagement et de vigilance (zanshin) 	<p>Suburi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Shomen uchi, kesa giri (surplace puis en changeant de hanmi) À partir de différentes gardes (mu, hasso kamae) et à la demande de l'enseignant réaliser les coupes suivantes : shomen uchi, kesa giri, yokomen uchi <p>Ken tai ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> Riposte sur shomen uchi, sortie à gauche, se placer en garde hasso kamae jambe droite devant puis varier les coupes : A : coupe kesa giri au poignet (uke enlève la main droite) B : coupe yokomen uchi au niveau du torse C : coupe shomen uchi à la tête D* : Simuler une "frappe" au front avec la kashira (avancer la jambe gauche ou changer de hanmi en fonction de la distance) <p><small>*pour les pratiquants plus avancés</small></p>	<p>Insister sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> les plans de coupes (différents pour chaque coupe) les cibles (différentes pour chaque coupe) le relâchement des épaules <p>Ken tai ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> tori ne doit sortir de la ligne d'attaque ni trop tôt, ni trop tard : maintenir le haut du corps sur la ligne d'attaque le plus longtemps possible alors que le pied gauche est déjà positionné hors de celle-ci à gauche. Dans sa riposte, tori ne cherche pas à surprendre uke en agissant vite. Privilégier au départ la "lenteur", la sérénité et le relâchement dans le travail.

SÉANCE 6 N1 / N2

Objectifs	Activités /exercices	Observations
<ul style="list-style-type: none"> • Construction de ripostes dans la forme kiri kaeshi • Rythme, continuité, fluidité • Gestion et de la ligne d'attaque • Coordination haut 	<p>Suburi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les suburi vus précédemment <p>Ken tai ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Révision et approfondissement des exercices de la séance 3 <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • A : Distance plus éloignée au départ, uke et tori avancent en marchant l'un vers l'autre • B : Les rôles uke et tori ne sont pas définis au départ : le premier qui ouvre sa garde devient tori. 	<p>Les remédiations portent sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'intégrité et l'unité du corps tout au long des réalisations techniques (coordination, relâchement, équilibre et centrage) • la maîtrise du contrôle final de uke (maai, placement et orientation du corps, contrôle de axes)

SÉANCE 7 N1 / N2

Objectifs	Activités /exercices	Observations
<ul style="list-style-type: none"> • Gestion de la ligne d'attaque et contrôle de la lame du partenaire. • Développer une sensibilité à travers un contact ken/ken • Perception et coordination • Rythme, continuité et fluidité 	<p>Suburi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shomen uchi, kiri kaeshi shomen uchi (sur place et en avançant) • Shiho Giri <p>Éducatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • uke attaque kiri kaeshi shomen uchi en avançant d'un pas à chaque fois; tori reçoit l'attaque en reculant et en l'accompagnant depuis un contact haut jusqu'à la garde seigan (à droite puis à gauche) <p>Ken tai ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donner une suite à l'éducatif précédent : une fois le 1^{er} contrôle aboutit, tori chasse le ken de uke pour relancer une deuxième attaque (shomen uchi); proposer une riposte à cette 2^{ème} attaque parmi toutes celles étudiées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la précision dans l'exécution du kunitachi plutôt que la vitesse. • ravailler avec des intentions justes (cibles et plans de coupe clairement identifiés) • Recherche du rythme et de la continuité dans l'exécution du kunitachi • L'intégrité et l'unité du corps tout au long des réalisations techniques (coordination, relâchement, équilibre et centrage)

SÉANCE 8 N1 / N2

Objectifs	Activités /exercices	Observations
<ul style="list-style-type: none"> • Gestion de la ligne d'attaque et contrôle du bras du partenaire. • Développer une sensibilité à travers un contact ken/bras • Perception et coordination • Rythme, continuité et fluidité • Gestion de la distance : maaï 	<p>Suburi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shomen uchi, kesa giri (droite et gauche), yokomen uchi (droite et gauche), tsuki <p>Kata :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner 4 coupes différentes depuis la garde mu-no-kamae : • A - Laisser les élèves chercher et trouver un enchaînement logique • B - En Proposer un <p>Ken tai ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uke, à partir d'une garde hasso-no-kamae attaque shomen uchi; tori riposte en réalisant sode suri (sortie à gauche) • Adapter la réponse sode suri à droite 	<p>Ken tai ken :</p> <ul style="list-style-type: none"> • tori ne doit sortir de la ligne d'attaque ni trop tôt, ni trop tard : maintenir le haut du corps sur la ligne d'attaque le plus longtemps possible alors que le pied gauche est déjà positionné hors de celle-ci à gauche. • tori vient contrôler le bras de uke en "rasant" la manche de celui-ci sans repousser le bras- Rechercher de la légèreté et du relâchement dans la réalisation du mouvement

SÉANCE 9-10... N1 / N2

Objectifs	Activités /exercices	Observations
<ul style="list-style-type: none"> • Approfondissement des principes travaillés dans les séances précédentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Le répertoire technique est à consolider • Possibilité d'aborder quelques ripostes sur attaque tsuki ou kesa giri • Possibilité d'aborder les ripostes à partir d'un sabre au fourreau (ou à la ceinture) (forme batto jutsu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Insister sur le sens du travail au bokken et le(s) lien(s) pouvant exister avec la pratique à main

Progression pédagogique - exemple 2⁶

Progression sur 6 à 8 séances (selon le niveau de départ)

Thème : Le contrôle

Objectif général : Être capable de contrôler une attaque dans le plan sagittal (shomen uchi)

Objectifs intermédiaires 1^o séance :

- Être capable de contrôler l'axe de Uke
- Être capable de réaliser les gestuelles des techniques utilisées
- Être capable de les mettre en place sur un timing donné par Uke
- Être capable d'avoir un contrôle final déterminant

Objectifs intermédiaires 2^o séance :

- Être capable de contrôler l'espace entre Tori et Uke
- Être capable de réaliser les gestuelles des techniques utilisées
- Être capable de les mettre en place sur un timing donné par Uke.
- Être capable d'avoir un contrôle final déterminant

Objectifs intermédiaires 3^o séance :

- Être capable de contrôler l'arme de Uke
- Être capable de réaliser les gestuelles des techniques utilisées
- Être capable de les mettre en place sur un timing donné par Uke.
- Être capable d'avoir un contrôle final déterminant

Objectifs intermédiaires 4^o séance :

- Être capable de contrôler les bras de Uke
- Être capable de réaliser les gestuelles des techniques utilisées
- Être capable de les mettre en place sur un timing donné par Uke.
- Être capable d'avoir un contrôle final déterminant

Objectifs intermédiaires 5^o séance :

- Être capable de contrôler le rythme de l'attaque
- Être capable d'alterner les techniques, les formes de contrôle
- Être capable de réaliser les mouvements selon différents angles (Uke placé à 90°)

Objectifs intermédiaires 6^o séance :

- Être capable d'alterner les techniques, les formes de contrôle (révision).
- Être capable de réaliser les différents contrôles avec deux Uke attaquant successivement, de différentes directions

Moyens : (uke attaque shomen uchi)**Le minutage fait référence aux vidéos :**

- « autour de ikkyo » : <https://www.youtube.com/watch?v=DzK2FhDxwVA>
- « autour de irimi nage A » : <https://www.youtube.com/watch?v=7kqafCiCohk>
- « autour de irimi nage B » : <https://www.youtube.com/watch?v=T3vEGKAUD6I>
- « autour de shiho nage » : <https://www.youtube.com/watch?v=0bKNKz9Zinw>

À ma connaissance, il n'existe pas de terminologie précise pour ces techniques. Si je me suis autorisé à donner des noms aux mouvements (appellations choisies en fonction des principes mis en action), c'est dans le but d'en faciliter l'étude.

1. Être capable de contrôler l'axe de uke

Actions :

- Monter sur l'axe (ikkyo 0'18)
- Monter sur l'axe (ikkyo 1'19)
- Fixer l'axe (ikkyo 2'17)
- Fermer/ouvrir (irimi nage A 4'27)

2. Être capable de contrôler l'espace entre tori et uke

Actions :

- Couper en montant (irimi nage A 0'18)
- Couper en montant (shiho nage 0'30)
- Couper à l'horizontale (shiho nage 2,17)

3. Être capable de contrôler l'arme de uke

Actions :

- Balayer en montant (ikkyo 3'54)
- Faire glisser (irimi nage A 6'15)
- Absorber (irimi nage B 0'17)
- Changer de plan (irimi nage B 5'27)

4. Être capable de contrôler les bras de uke

Actions :

- Couper en glissant (irimi nage A 2'15)

5. Être capable de contrôler le rythme de l'attaque

Actions :

- Accompagner puis amplifier (irimi nage B 1'48)
- Accompagner puis amplifier (irimi nage B 3'44)

TRAVAIL AU BOKKEN RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

DÉFINITION ET HISTORIQUE

Le **kenjutsu** (剣術, litt. « technique du sabre ») est l'art du sabre des samouraïs. Il appartient aux anciens arts martiaux japonais et entre dans la catégorie des bujutsu, les techniques guerrières du Japon féodal. Le kenjutsu est seulement enseigné dans les écoles anciennes ou koryū. Il est enseigné par le sōke (grand maître) ou par les enseignants ayant reçu l'autorisation de ce dernier, directement ou indirectement pour les écoles plus répandues. On pratique le kenjutsu généralement sans protections même si parfois on trouve des protections de main ou de tête. L'entraînement se fait à deux avec un bokken ou un shoto. Au niveau le plus élevé, il est exécuté avec un katana ou un wakizashi.

L'enseignement du kenjutsu se fait uniquement par les katas. Le but de l'enseignement du kenjutsu est certes une efficacité certaine, mais tout aussi certainement une transmission sans faille, d'où :

- Transmission de l'efficacité,
- Efficacité de la transmission.

Le **Kashima-shinryū** (鹿島神流) est une école d'arts martiaux japonais qui existe depuis environ cinq siècles (koryū). Les théories furent établies par trois samouraïs : Matsumoto Bizen-no-kami Ki no Masamoto, Kunii Genpachiro Kagetsugu et Kamiizumi Ise-no-kami Fujiwara no Hidetsuna, en s'inspirant principalement des techniques du style appelé « l'épée de Kashima » ainsi que de leur expérience sur les champs de bataille.

Le nom Kashima provient du nom du temple et de la ville où le style fut créé, situés dans la province d'Ibaraki, au bord du Pacifique, à l'est de Tokyo. Shinryū peut être traduit par « style divin » et signifie que les principes de l'école furent inspirés par la déité célébrée dans le temple shinto de Kashima : Takemikazuchi-no-Mikoto.

L'enseignement comprend le combat à mains nues (jujutsu) ainsi que la pratique de nombreuses armes : épée (kenjutsu et battojutsu), naginata, yari, shuriken, bâton long (bojutsu) et court (jojutsu), etc.

L'école eut une évolution relativement silencieuse au cours de l'époque d'Edo puis connut un regain d'intérêt à partir du début du xxe siècle avec le 18^e shihanke, Kunii Zen'ya, surnommé le Musashi de Showa. De nos jours, la pratique continue sous la direction du 19^e shihanke, Seki Humitake, principalement au Japon mais aussi en Amérique du Nord, Slovénie, Allemagne, Pays-Bas, Royaume-Uni et Finlande.

Une pratique différente du sabre, largement influencée par l'Aïkido, est enseignée sous le nom de Kashima no tachi par Minoru Inaba au Japon. Ce dernier n'a étudié que le sabre, pendant environ un an, avec Kunii Zen'ya, prédécesseur de Seki Humitake.

L'**Aïkiken** fut développé par Morihei Ueshiba dans son dojo d'Iwama en même temps que l'Aïkido. On dit souvent qu'il s'est inspiré du travail de la koryū de kenjutsu, Kashima Shintū Ryu.

L'essentiel du programme d'apprentissage d'aïkiken fut codifié par Morihiro Saito, un des élèves les plus dévoués d'Ueshiba et qui hérita de la charge d'enseignement au dojo d'Iwama. Afin d'assurer à l'aïkiken une diffusion équivalente à la pratique à mains nues et de le faire reconnaître comme partie intégrante de l'Aïkido, Morihiro Saito en fit un système complet d'exercices.

Il codifia ainsi les suburis, mouvements de coupe de base, les exercices dits awase d'harmonisation avec un partenaire lui aussi armé, et les kumitachi, katas représentant des situations d'affrontement. L'aïkiken comprend ainsi plus d'une centaine de mouvements ayant une parenté étroite avec le taijutsu et l'aïkijō.

D'autres branches de l'Aïkido ont également inclus des techniques de sabre dans leur enseignement, mais sous l'influence d'autres koryū de kenjutsu (écoles de sabre). C'est par exemple le cas de Shoji Nishio ou de Mitsugi Saotome.

Le développement et l'enseignement de l'aiki-ken constituèrent une source de problèmes au sein de l'Aïkido après la mort de Morihei Ueshiba. En effet, les enseignants de l'Aïkikai Hombu dojo avaient pour la plupart étudié sous la direction de Kisshomaru Ueshiba, lui-même entraîné par son père à une époque où ce dernier décourageait fortement la pratique des armes et incitait ses élèves à ne pratiquer qu'à mains nues.

Afin de remédier à ce qu'il percevait comme un manque dans l'enseignement du Hombu dojo, Morihiro Saito commença à délivrer des diplômes séparés validant la connaissance de l'aïkiken. Jugeant cette initiative inopportune, le Hombu dojo lui demanda de cesser cette pratique. Il s'ensuivit un conflit entre le Hombu dojo et le dojo d'Iwama, qui conduisit après la mort de Morihiro Saito à une séparation entre l'Aïkikai et l'école dirigée par le fils de Morihiro Saito (Hitohiro Saito), l'Iwama ryū.

TRAVAIL AU BOKKEN ÉLÉMENTS TECHNIQUES



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

De la manière de tenir le sabre

De nos jours, le développement moderne du kenjutsu a généralisé un type de saisie du sabre. Cette saisie appelée "Te No Uchi" n'est pas naturelle et doit être assimilée pour une bonne maîtrise du sabre.

La tsuka (poignée) a une longueur d'environ trois largeurs de main. La main droite se positionne en haut de la poignée, prêt de la tsuba (garde). La main gauche vient se placer en bas de la poignée, le petit doigt se plaçant à cheval sur la kashira (bord de la poignée). Il n'y a pas de différenciation entre les gauchers et les droitiers.

Les mains doivent être sur le dessus de la poignée. ce positionnement n'étant pas spontané, il faut donc au départ se forcer à tourner les mains sur l'intérieur (sens de la pronation) afin que la base de l'index et le milieu du talon de la paume soit en contact avec le dessus de la poignée. Il est important de conserver cette saisie constamment et de maintenir les doigts serrés légèrement et surtout la paume de main en permanence en contact avec la poignée. Les pouces doivent rester dans le prolongement des avant-bras.

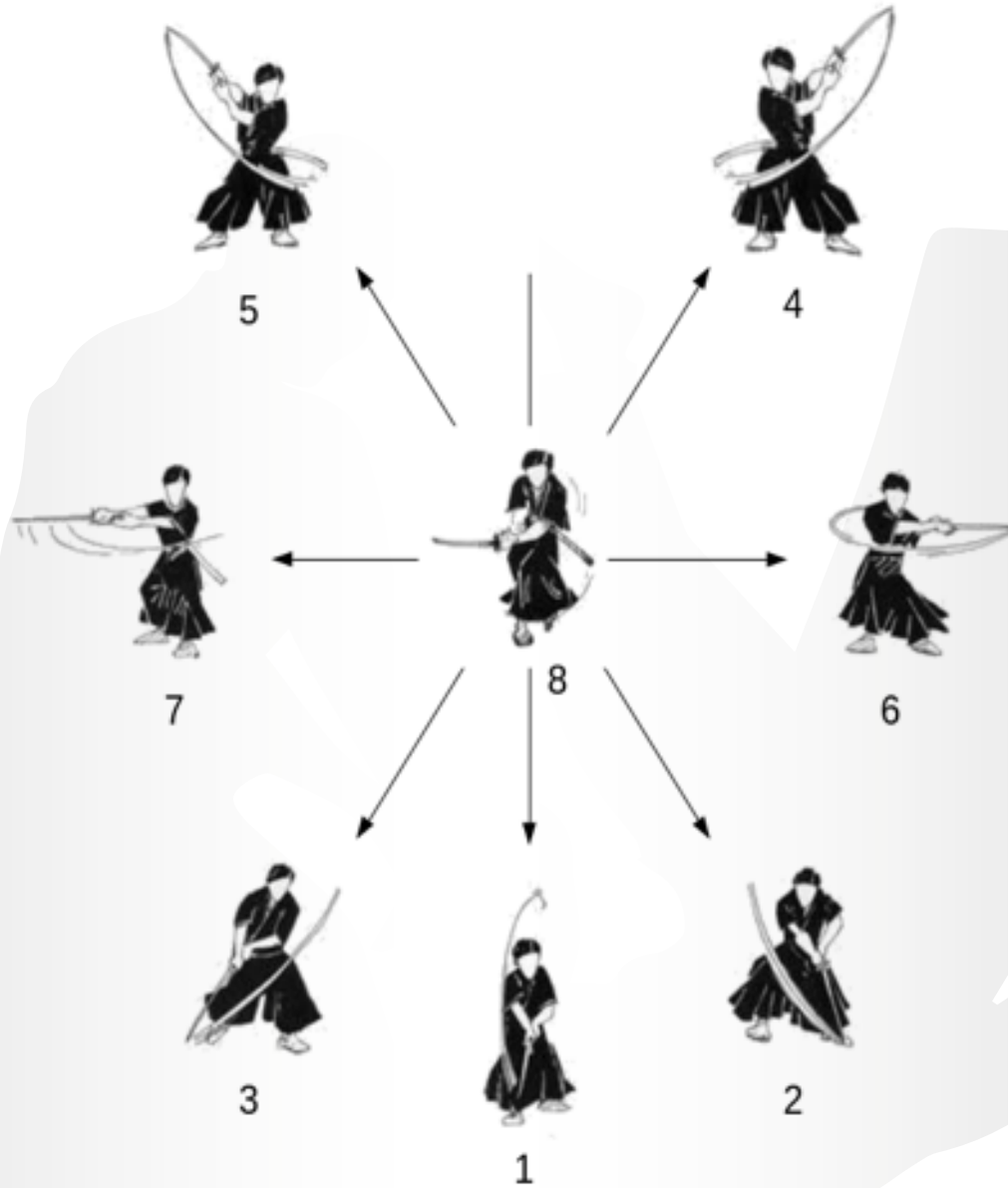


Cette saisie permet de donner à la coupe à la fois :

- de la puissance (donnée par la main gauche) : le sabre étant tenu par son extrémité, l'arc de cercle décrit par le bout de la lame (mono-uchi) est plus grand et donc la vitesse plus importante. C'est en effet la main gauche qui initie la coupe et qui, en prenant de l'avance par rapport à la main droite, donne de la vitesse et donc de la puissance à celle-ci.
- de la précision (donnée par la main droite) : la main droite étant placée plus en avant sur la poignée guide mécaniquement la coupe.

Cette combinaison d'actions des deux mains permet d'utiliser le bokken de manière complètement décontractée. Elle donne la possibilité de ne pas ajouter de force au mouvement mais de laisser agir la gravité et d'utiliser le poids du sabre pour que la coupe soit efficace.

Happo giri : 5 coupes de bases pour 8 directions



1. **Shomen Uchi** : 1^{ère} direction
2. **Kesa Giri** : 2^{ème} et 3^{ème} direction
3. **Gyaku kesa giri** : 4^{ème} et 5^{ème} direction
4. **Yoko giri** : 6^{ème} et 7^{ème} direction
5. **Tsuki** : 8^{ème} direction

1. Shomen Uchi

Le shomen uchi est une coupe verticale du milieu-haut du visage (men) vers le bas. Vertical à plus ou moins 3 degrés, shomen uchi n'est jamais parfaitement vertical, mais toujours parfaitement rectiligne. C'est l'une des huit coupes de base, correspondant aux huit directions.

2. kesa giri

Le kesa giri est un mouvement de découpe diagonale vers le bas, selon un angle quelconque, de gauche à droite ou l'inverse. C'est l'union du principe de la coupe shomen uchi et de celui de la coupe yoko giri. Idéalement de l'épaule à la hanche du côté opposé, suivant la direction donnée par les cordons de la bourse (keisa, en japonais). C'est l'une des huit coupes de base correspondant aux huit directions.

3. Gyaku kesa giri

Le gyaku kesa giri est un mouvement de découpe diagonal vers le haut, selon un angle quelconque, de gauche à droite ou l'inverse. Gyaku signifie « inverse ». C'est l'une des huit coupes de base correspondant aux huit directions.

4. Yoko Giri

Le yoko giri est une coupe horizontale de gauche à droite ou l'inverse. Yoko signifie « côté ». C'est une coupe horizontale à plus ou moins trois degrés et elle s'effectue à n'importe quelle hauteur (décapitation, éventrement (Do giri)...).

5. Tsuki

Le tsuki est un coup d'estoc. Le principe est le même que shomen uchi. Le mouvement idéal suit une trajectoire rectiligne. C'est l'une des huit coupes de base, correspondant aux huit directions. Le cisaillement résultant du mouvement vers l'avant en fait une vraie coupe.

yokomen uchi

Le yokomen uchi est une coupe kesa giri au visage. Yokomen est le « côté du visage ». Mouvement-union des principes shomen uchi et kesa giri. Ce n'est pas l'une des huit coupes de base, correspondant aux huit directions.

Kote giri

Kote giri est une coupe sur les poignets. Kote signifie « poignet ». Kote Giri est une coupe très facile à exécuter après avoir appris la coupe shomen. Plus simplement, il suffit de changer la hauteur du ken. Ce n'est pas l'une des huit coupes de base, correspondant aux huit directions.

Les gardes principales

Seigan-no-kamae* : l'escrimeur est de face, le sabre pointé devant lui à une hauteur moyenne (chudan). Cette garde permet de frapper d'estoc (tsuki) ou bien de changer de garde pour effectuer une coupe (« armer » le coup). Cette garde est aussi appelée Chudan no Kamae en Kendo.

Gedan-no-kamae : le sabre est tenu pointe en bas, la poignée au niveau du bassin (position basse, gedan), prêt à frapper en diagonale vers le haut (gyaku kesa giri). **jodan-no-kamae** : le sabre est tenu au-dessus de la tête (position haute, jodan), lame pointant vers le haut, prêt à frapper de haut en bas (shômen).

Hasso-no-kamae* : le sabre est tenu lame vers le haut, la poignée (tsuka) au niveau de l'épaule ; il est prêt à frapper en diagonale vers le bas (kesa giri, yokomen uchi) ou en shomen uchi.

Waki-no-Kamae* : la pointe de la lame est dirigée vers l'arrière et vers le bas, la garde est au niveau du bassin, la main gauche devant le Hara, la jambe gauche est devant, la jambe droite derrière. Cette garde permet de frapper en diagonale (kesa giri, yokomen uchi), en shomen uchi ou en tsuki.

Mu-no-kamae* : nous utilisons souvent en Aïkiken et en Kashima No Tachi la garde Mu-Kamae. Mu-kamae se traduit en général par la garde vide ou sans garde apparente. Mu-kamae n'est pas une position formelle mais un état de vigilance et de relâchement. C'est une garde basse, le pied droit en avant, la pointe de la lame vers le bas et vers la droite, la main gauche au niveau du hara. Cette garde permet de lancer les coupes dans toutes les directions.

*Garde utilisée en Kashima No Tachi

Taï sabaki : Les déplacements

Le déplacement du corps est aussi essentiel car il permet de passer d'une garde à une autre, d'une situation à une autre, d'une réponse à une autre. La manière de poser le pied ou de le lever, d'opérer un pivot ou de reculer sont autant de signatures d'une école de sabre. Les déplacements donnent une juste idée de la maîtrise du pratiquant car, par eux, on aboutit à la véritable liberté de mouvement.

- **Ashi** : le pas.
- **Tsugi ashi** : un pas chassé ou presque. La jambe arrière est moteur.
- **Okuri ashi** : un pas chassé ou presque. La jambe avant est moteur.
- **Ayumi ashi** : un pas, la jambe arrière passe devant.
- **Tenkai** : (litt. « pivot ») pivot de 180° avec une posture identique pour faire face dans la direction opposée. On inverse la garde et le pied arrière devient le pied avant.
- **Tenkan** : (litt. « rotation ») pivot sur la jambe avant. On n'inverse pas la garde et le pied avant reste le pied avant.

Les 4 techniques fondamentales de kenjutsus

1. Kiri otoshi : Kiri signifie « couper », et otoshi désigne une action du sabre vers le bas. On dévie la lame de l'adversaire attaquant par une coupe du tranchant de la lame. Parade et riposte sont simultanées.

2. Kiri age : Age est une action du sabre vers le haut. On dévie la lame de l'attaquant par un mouvement de coupe, mais du dos de la lame.

3. Kiri kaeshi : C'est une technique difficile à décrire. Kaeshi vient du verbe kaesu qui signifie « rendre, renvoyer, retourner ». Il s'agit de retourner son propre sabre pour couper l'adversaire. Entre autres, on récupère l'énergie du sabre de l'adversaire et mieux couper ce dernier.

4. Maki otoshi : Maki signifie « enrouler ». On intercepte la lame de l'opposant, c'est la parade. Puis, par mouvement de rouleau, on projette la pointe du sabre adverse dans les jambes de l'ennemi, la riposte. C'est aussi une manœuvre de désarmement

Pratique d'Aïkiken (Iwama Ryu)

Les suburi

1. **Ichi-no** : shomen uchi.
2. **Ni-no** : un pas en arrière; Jodan-no-kamae puis shomen uchi.
3. **San-no** : un pas en arrière; Waki-no kamae puis shomen uchi.
4. **Yon-no** : shomen uchi en avançant d'un pas; répéter.
5. **Go-no** : kiri kaeshi shomen uchi en avançant d'un pas; répéter.
6. **Roku-no** : shomen uchi en avançant d'un pas puis chudan tsuki sur pas chassé; répéter.
7. **Sichi-no** : shomen uchi en avançant d'un pas puis chudan tsuki en avançant d'un pas; répéter

Les kumitachi

1. **Ichi no tachi**
2. **Ni no tachi**
3. **San no tachi**
4. **Yon no tachi**
5. **Go no tachi**
6. **Kimusubi no tachi**

<https://www.youtube.com/watch?v=4QTHvsDnegc>

Les katas du Kashima No Tachi

1. Kihon dachi (1^{ère} série, omote waza) : « Les bases du sabre »

Cette première série comprend cinq katas dont les mouvements sont la base de l'école Kashima Shinryû. Travailler régulièrement ces techniques permet de développer les positions, les attitudes, la densité du corps et du hara permettant au pratiquant d'appréhender les autres séries avec des bases solides. Les exercices de kihon dachi consistent en duels à distance rapprochée (tachiiai), qui permettent d'incorporer le but (gokui), de « épée, esprit, corps : trois ne faisant qu'un » (ken-shin-tai sanmi ittai). Ils sont généralement effectués avec un bokuto (grosse épée d'entraînement en bois).

1. kesa giri
2. Ashibaraï ukibune
3. Kiri wari
4. Warizuki / Tsuki kaeshi
5. Kuraï dachi

2. Ura dachi (2^e série, ura waza) : « Retourner l'épée »

La deuxième série est la série où le shitachi (la sabre qui exécute / Tori) pénètre les défenses du uchitachi (le sabre qui attaque / Uke). Cette série s'effectue en reculant de trois bons pas de manière synchronisée entre les deux protagonistes. Ces exercices amènent les pratiquants à appliquer les techniques lorsqu'ils s'approchent l'un de l'autre (yukiai) et à calculer la distance d'engagement et le timing (maai). Avec la pratique d'ura dachi, le pratiquant est amené à comprendre que les techniques de Kashima Shinryû ne sont pas réactives mais requièrent qu'un des combattants saisisse l'initiative (sen-sen-no-sen).

1. Men tachi zuke
2. Kesa tachi zuke
3. Do tachi zuke
4. Gedan kote dome
5. Kyodachi kote giri
6. Sokui zuke
7. Mikiri kenchu tai
8. Naori taïchu ken
9. kesa giri sode suri
10. Enbi ken

3. Aishin kumitachi (3^e série) : « Ensemble, synchronisation, les ken liés »

Cette série suppose la simultanéité et la synchronicité des deux protagonistes. Elle requiert d'un pratiquant qu'il apprenne à utiliser les mouvements en spirale pour unifier l'épée avec le flot initial de ki, et ainsi maîtriser une situation dans laquelle les deux parties tentent d'utiliser les mêmes mouvements l'un contre l'autre. Les techniques d'épée pratiquées dans ces exercices sont identiques à celles réalisées par les guerriers de haut rang avant même l'apparition de Kashima-Shinryû en tant qu'école identifiable.

1. Kumitachi kiridome
2. Kumitachi seigan
3. Kumiwakare warizuki / Kumiwakare tsuki kaeshi
4. Kumitachi kaeshigote
5. Kumiwakare taoshiuchi

4. Jissen kumitachi (4^e série) : « Le fruit, le résultat en combat, les ken liés »

Cette série résume les acquis des précédentes. Ces exercices enseignent au pratiquant à maîtriser les duels qui s'amorcent juste hors de portée des coups (ippo itto maai). À l'instant où le shitachi (tori) initie le mouvement, le uchitachi (uke) répond par la lecture et le suivi de son mouvement dans une tentative de saisir l'initiative (go-no-sen). Le shitachi est ainsi amené à exécuter la technique au plus haut niveau d'urawaza (technique interne). Pendant le XIX^e siècle, lorsque la méthode de l'école Kashima-Shinryû était enseignée sous le nom de Shinkageryu aux guerriers activistes du domaine de Mito et autres, l'entraînement de kenjutsu était focalisé sur cet ensemble d'exercices seuls.

1. Tsuki kaeshi
2. Kiri wari
3. Sokui dachi
4. Hayanuki fudoken
5. Sodesuri seigan
6. Gedan koteuchi
7. Tsubame gaeshi
8. Gyaku gaeshi
9. Tsubazeri daoshi
10. Makitachi oikomi

5. Kassen dachi (5^e série) : « Combattre au ken sans concession »

Cette série induit la notion d'anticipation sente (« avant ») ainsi que celle de « destruction de l'équilibre », taoshi (« abattre, renverser »), et tsubushi (« casser, écraser »). Ces exercices enseignent la maîtrise des techniques adaptées aux champs de bataille au temps où les combattants portaient les armures traditionnelles japonaises et se chargeaient en duel à distance (yukiai). Ces techniques exploitent les points faibles de l'armure et emploient des principes mécaniques sophistiqués pour déséquilibrer l'adversaire.

1. Sente tsukiage
2. Sente seigan
3. Sente tsukikaeshi
4. Sente tsukadaoshi
5. Sente enbidaoshi
6. Jodan nukidaoshi
7. Gedan nukidaoshi
8. Fudoken
9. Kesa tsubushi
10. Muniken

TRAVAIL AU JO RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

PRÉSENTATION

L'Aïkijo est le nom donné à la pratique du j (bâton court) dans la branche Iwama ryu de l'Aïkido. La codification de l'Aïkijo a été réalisée par Morihiro Saito.

L'Aïkijo est différent du jodo (escrime au jo) : le jodo est essentiellement basé sur des techniques de défense contre un sabre, tandis que l'aïkijo a été développé à partir de l'art de la lance Hozoin que Morihei Ueshiba avait étudié avec Sokaku Takeda. Ueshiba le retravailla pour le mettre en cohérence avec l'Aïkido à mains nues. Il sert à travailler les directions, à faire varier les distances.

Le jo est une arme hybride, qui fonctionne tantôt avec les attributs de la lance, tantôt avec les attributs du ken, et tantôt avec les attributs du bâton. Dans l'Aïkijo, les techniques propres à ces trois armes coulent et s'enchaînent sans jamais qu'aucune ne domine les autres. Dans sa recherche, O Sensei est parvenu à unifier trois disciplines martiales.

Outre les coups et frappes fondamentales, l'enseignement est basé sur des kata et leurs applications, et notamment le « kata des 31 mouvements » (ou « kata 31 »), ainsi que sur les exercices à deux (kumijo).

Les formes de pratique au jo

- 1. Jo nage waza :** Le jo est utilisé comme une arme que tori tient. Il sollicite uke de façon à ce qu'il n'ait d'autres alternatives qu'une tentative de saisie du jo. tori en profite pour projeter et/ou immobiliser uke.
- 2. Jo dori :** Tori est mains nues et doit se défendre d'uke qui a le jo. Uke attaque tori qui se défend en le projetant et/ou en l'immobilisant. Tori récupère le jo.
- 3. Kumi jo (Jo Taï Jo) :** Les 2 partenaires ont un bâton et travaillent ensemble.
- 4. Kata :** Ils existent de nombreux enchaînements codifiés permettant de travailler les nombreuses techniques de cette arme.

Logique interne et enjeux de formation

Il est important de comprendre que l'Aïkijo ne se réclame pas d'une école d'escrime particulière, mais de formes pédagogiques faites pour faciliter l'enseignement et la compréhension des techniques à mains nues de l'Aïkido.

En effet, comme les techniques d'Aïkido viennent du maniement des armes, ces formes permettent de bien **comprendre comment se construisent les techniques** qui utilisent la main pour « couper » et les déplacements pour « ouvrir » et « fermer » des angles en fonction du centre de chaque partenaire et de ses possibilités de déplacement...

En Aïkijo, l'échange entre uke et tori est constitué d'offensives et de défensives codifiées. Il s'appuie fondamentalement sur une action claire de la part de uke sans laquelle tori ne peut véritablement s'exprimer et donc développer de réelles compétences. En d'autres termes, pour que l'échange soit véritablement constructif, chaque action initiée par uke est destinée à toucher et nécessite un engagement complet de la part de celui-ci.

L'Aïkijo est donc une discipline (issue de la pratique de l'Aïkido) dont l'objet est la compréhension de la construction des techniques à mains nues. Sa pratique met en avant l'apprentissage des principes fondamentaux inhérents à l'efficacité de ces dites techniques :

- La notion de temps et de distance (maai)
- La prise d'initiative
- La notion de prise d'angle par rapport à son partenaire
- La notion de contrôle du centre de chacun des protagonistes de l'action et de leurs possibilités de déplacement
- La vigilance (Zanshin)
- La posture (Shisei)...
- La vision (metsuke)
- L'engagement
- le relâchement
- La sérénité

Les trois principales attaques sont :

1. **Tsuki** : coup d'estoc porté avec une extrémité du bâton, un piqué comme on peut piquer avec une lance
2. **Shomen** : frappe verticale orientée de haut en bas portée dans le plan sagittal (identique à la coupe au sabre)
3. **Yokomen** : frappe de biais

Niveaux d'enseignement

L'enseignement de l'Aïkijō est encore imprégné de pédagogie traditionnelle. Celle-ci se fonde sur l'instruction contraignante et raisonnée du pratiquant par sa confrontation progressive à la norme. La plupart du temps, le pratiquant doit s'adapter à un modèle établi. En d'autres termes, il s'agit de couler tout le monde dans le même moule. Il s'agit d'une pédagogie « impositive » et transmissive, qu'on appelle aussi « pédagogie de l'empreinte ». Même si la plupart du temps, elle est camouflée par différents artifices pédagogiques, elle reste aujourd'hui la méthode la plus couramment utilisée.

La logique de l'activité induit des niveaux d'enseignement différents. Nous pouvons en dégager au moins trois :

1. La pratique des suburis

Cette première étape reste fondamentale et met en avant la nécessité d'un apprentissage technique sans lequel la pratique de l'Aïkijō serait inintéressante, voire impossible. L'apprentissage technique ne doit bien sûr pas être une finalité. Il est un préalable à la mise en situation des deux partenaires en face à face dans les trois formes de travail (Jo nage waza, Jo dori et Kumi jo).

On dénombre plusieurs suburis dont voici les plus importants :

- Choku tsuki
- Kaeshi tsuki
- Ushiro tsuki
- Tsuki gedan gaeshi
- Tsuki jodan Gaeshi
- Shomen uchikomi
- Renzoku uchikomi
- Menuchi gedan gaeshi
- Menuchi ushiro tsuki
- Gyaku yokomen ushiro tsuki
- Katate gedan gaeshi
- Katate toma uchi
- Hachi no ji gaeshi
- Hasso gaeshi uchi
- Hasso gaeshi tsuki
- Hasso gaeshi ushiro tsuki
- Hasso gaeshi ushiro uchi
- Hasso gaeshi Ushiro barai
- Nagare gaeshi

2. L'apprentissage des kata

Ce deuxième niveau d'enseignement met en exergue la notion de fluidité. Il s'agit de mettre en évidence qu'il n'y a pas de points d'arrêt dans les mouvements qui s'enchaînent. Le kata peut se pratiquer seul ou en groupe. Les mouvements exécutés dans les katas seuls peuvent ensuite être mis en application avec un partenaire.

Le but du kata est double :

- D'une part faire travailler des gestes, postures... dans des situations données, afin d'avoir un apprentissage « au calme » et plus appliqué que lors d'une situation de « combat » ;
- D'autre part faire découvrir des principes fondamentaux des arts martiaux, comme la gestion des distances (ma ai), l'attitude et la gestion de l'équilibre (shisei), la coordination des mouvements...

Il existe plusieurs kata et l'on peut en inventer à volonté, mais le kata des 13 et le kata des 31 sont les plus connus en Aïkijō.

3. Les mises en situation : jo nage waza, jo dori et kumi jo

Ce troisième niveau d'enseignement exige une compréhension complète des règles et des normes qui sous-tendent la pratique du jo en Aïkido. Il s'agit de donner du sens à l'utilisation du jo dans toutes les formes de travail et d'insister sur le fait que sa pratique participe à l'apprentissage des principes fondamentaux qui régissent la réalisation des techniques à mains nues en Aïkido.

Tout l'intérêt du travail en face à face réside dans la mise en évidence des liens pouvant exister entre chacune des formes de travail (Jo nage waza, Jo dori, Kumi jo et mains nues). Il ne s'agit surtout pas de les isoler mais de les concevoir comme si chacune d'elle avait ses propres caractéristiques.

Dans le cadre de cette mise en situation, c'est l'enseignant qui pose et hiérarchise les problèmes, donc les solutions qui s'expriment toujours en terme de technique. L'intérêt doit se porter sur la qualité des réalisations des élèves et sur leur activité réelle d'apprentissage.

Progression pédagogique - exemple 1⁷

Progression sur 6 à 8 séances (selon le niveau de départ)

Thème : le Placement

Objectif général : être capable de réaliser différents placements en réponse à une attaque dans le plan sagittal (chudan tsuki)

Objectifs intermédiaires 1^o séance :

- Être capable de réaliser un placement à l'intérieur de l'attaque ; jambe gauche devant.
- Être capable de réaliser les gestuelles des techniques utilisées.
- Être capable de les mettre en place sur un timing donner par uke.

Objectifs intermédiaires 2^o séance :

- Être capable de réaliser un placement à l'intérieur de l'attaque ; jambe gauche devant (révision).
- Être capable de réaliser un enchaînement de deux placements : jambe gauche devant, puis jambe droite devant.
- Être capable de réaliser les gestuelles des techniques utilisées.
- Être capable de les mettre en place sur un timing donner par uke.

Objectifs intermédiaires 3^o séance :

- Être capable de réaliser un placement à l'extérieur de l'attaque, jambe gauche devant.
- Être capable de réaliser les gestuelles des techniques utilisées.
- Être capable de les mettre en place sur un timing donner par uke.

Objectifs intermédiaires 4^o séance :

- Être capable de réaliser un placement à l'extérieur de l'attaque, jambe gauche devant (révision).
- Être capable de réaliser un placement à l'extérieur de l'attaque, jambe droite devant.
- Être capable de réaliser les gestuelles des techniques utilisées
- Être capable de les mettre en place sur un timing donner par uke.

Objectifs intermédiaires 5^o séance :

- Être capable d'alterner les techniques, les placements
- Être capable de réaliser les mouvements selon différents angles (uke placé à 90°)

Objectifs intermédiaires 6^o séance :

- Être capable d'alterner les techniques, les placements (révision).
- Être capable de réaliser les différents placements avec deux uke attaquant successivement, de différentes directions

Moyens : (uke attaque chudan tsuki)

Le minutage fait référence à la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=45t-lhs9BVI>

1. tori sort à gauche (intérieur de l'attaque)

A – Jambe gauche devant

- Gaeshi tsuki direct (0'18)
- Gaeshi tsuki spirale (0'40)
- Choku tsuki direct (0'54)
- Choku tsuki spirale (1'17)
- Kaiten tsuki (1'31)

B – Jambe gauche devant, puis jambe droite devant

- Hasso gaeshi
- Shomen uchi (1'53)

2. tori sort à droite (extérieur de l'attaque)

A – Jambe gauche devant

- Uchi otoshi (2'18)
- Maki uchi otoshi (2'44)
- Otoshi tsuki (3'01)

B – Jambe droite devant

- Kaiten uchi otoshi (3'24)
- Shomen uchi otoshi (3'45)
- Otoshi tsuki (4'06)
- To ma katate uchi (4'28)



BIBLIOGRAPHIE

1. Clarification des relations entre le travail aux armes et le travail à mains nues en Aïkido
Bernard Palmier, École des cadres IDF, avril 2011
2. Kenjitsu : Une pratique de l'Aïkido (Français) Broché – 15 novembre 1992
3. Technique de kenjutsu : https://fr.wikipedia.org/wiki/Techniques_de_kenjutsu
4. Kashima-shinryô : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Kashima-shinry%C5%AB>
5. Aikiken : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Aikiken>
6. Interview de Joël Roche,... à propos des armes en Aïkido - Aïkimag, janvier 2020
7. Aikijô : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Aikij%C5%8D>