FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

COLLÈGE TECHNIQUE NATIONAL FFAAA

Sources : Ligues PACA, Ile-de-France, Grand Est, Normandie, La Réunion

Les mémos du CTN

THÈME PRINCIPAL

Fiche 1 — Comprendre les appuis

IDÉE CLÉ

Les appuis peuvent se définir par la manière dont on se connecte au sol et où l'on y répartit le poids du corps.
Ils sont le fondement de tout mouvement (marcher, courir, frapper, parer, projeter...)

VOCABULAIRE

Appuis → La fondation : connexion au sol, répartition du poids
Posture (shisei) → La structure : alignement au-dessus des appuis
Equilibre (seichu) → La vie : stabilité en mouvement

SYNTHÈSE

- Un bon appui est stable (on n'est pas facilement déséquilibré), disponible et mobile (on change de direction ou de rythme sans « coller » au sol) et puissant (il engage les muscles profonds).
- Les appuis ne se résument pas à l'utilisation des pieds : ils sont tout point de soutien, physique ou mental, qui stabilise, transmet ou dirige la force.
- Le regard est le premier appui directionnel : le corps suit les yeux, le regard lance le mouvement et définit son axe. Un regard porté loin évite de se voûter.
- Le pied est le moteur et l'ancrage : il génère la force de réaction du sol et détermine l'angle de la technique (irimi ou tenkan).
- La main est un point de transfert de poids et de connexion, prolongement du centre.
- Le partenaire peut lui-même devenir un appui.
- Chaîne cinétique : l'intention part du regard, traverse le corps aligné, génère la puissance au sol, puis se dirige vers le partenaire par l'appui manuel. L'énergie ne s'arrête jamais au bras.

En pratique :

- Vérifier, avant de chercher la force, que le regard, la posture et les pieds sont cohérents.
- Chercher le déséquilibre d'Uke en déplaçant son propre corps (appuis et posture) pour sortir son centre de gravité de sa base d'appui.

Points de vigilance :

- Posture ne veut pas dire rigidité : elle est « élastique », prête au mouvement.
- Le maintien de son propre centre de gravité au-dessus de sa base est la condition pour déséquilibrer l'autre.

L'ESSENTIEL À RETENIR

En Aïkido, les appuis sont nos fondations.
Ils garantissent notre stabilité et notre équilibre.
Ils permettent la transmission de la force de tout le corps (partant souvent du sol) vers notre geste (coup, projection, etc.).