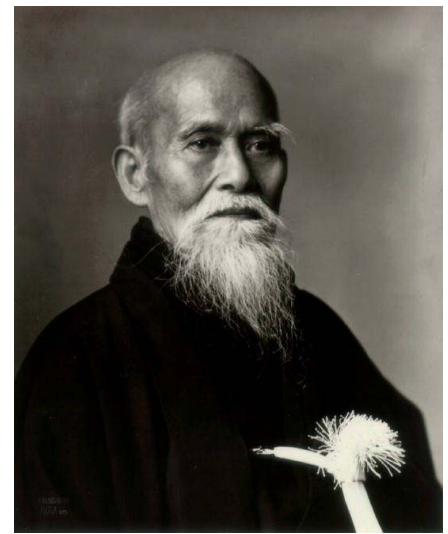


Aïkido

L'**aïkido** (合気道, *aikidō*²) est un *budō* (méthode d'éducation issue d'un art martial japonais), fondé par Morihei Ueshiba au XX^e siècle, entre 1930 et 1960. Il a été officiellement reconnu par le gouvernement japonais en 1940 sous le nom d'*aikibudō*^[1]. Il est basé sur des écoles d'arts martiaux anciennes, essentiellement le *ju-jitsu* de l'école *daitō ryū*, l'escrime ou *kenjutsu*^[2] et l'aikijutsu. L'aïkido est né de la rencontre entre ces techniques de combat et une réflexion métaphysique de Morihei Ueshiba sur le sens de la pratique martiale à l'ère moderne.

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant^[3]. L'aïkido peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une agression. En fait, dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition d'aïkido excepté dans le style Shodokan fondé par Kenji Tomiki (et de ce fait appelé aussi *Tomiki ryu*, École Tomiki).



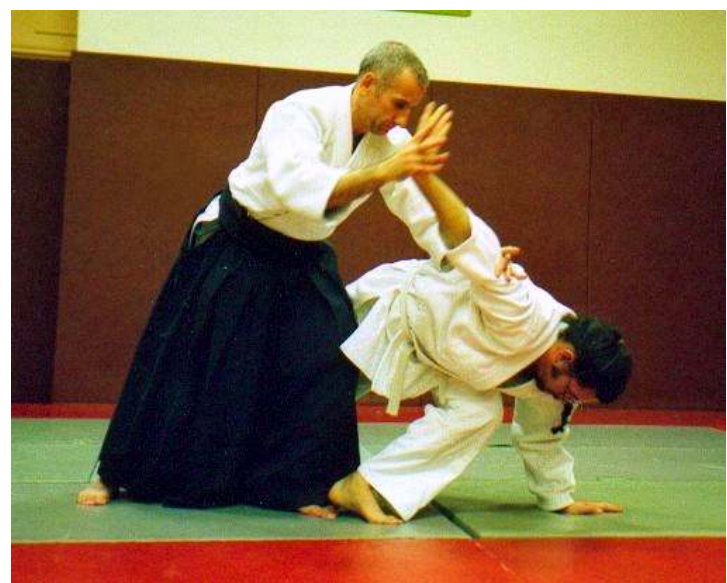
Morihei Ueshiba, 1883-1969,
fondateur de l'aïkido.



Technique de projection *naname kokyu nage*, réalisée par le pratiquant de droite.

Pratique de l'aïkido

L'aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toutes tailles et âges. Le but de la pratique est de s'améliorer, de progresser (techniquement, physiquement et mentalement) dans la bonne humeur (Morihei Ueshiba insistait beaucoup sur ce point). Ne sont montrées que des techniques respectant le partenaire^[4] .^[5] .^[6] .^[7] . Particulièrement complexe, son utilisation en combat réel nécessite un haut niveau de pratique. De plus si les techniques restaient basées sur l'académisme classique, elles étaient adaptées à un style combatif. L'aïkido n'est donc pas un moyen pour apprendre à se battre mais permet de se préparer autant physiquement (souplesse, rapidité, musculature), mentalement (rester calme en toutes circonstances) que techniquement (respecter la distance de sécurité, trouver l'ouverture, se placer, gérer plusieurs attaques simultanées) à l'éventualité d'attaques de toutes sortes (et pas seulement des attaques codifiées).



Tachi waza nikyō omote
c.-à-d. technique debout, deuxième principe, forme avant

Il existe différents styles d'aïkido répondant à différentes aspirations. Le style le plus répandu est celui initié par le propre fils du fondateur, Kisshomaru Ueshiba, style connu sous le nom d'*Aikikai*. Cependant, pour comprendre l'existence d'écoles différentes, il faut prendre en compte le fait que le fondateur de l'aïkido a créé cet art martial et l'a développé tout au long de sa vie. L'évolution des techniques s'est faite jusqu'à la mort de Morihei Ueshiba qui eut de nombreux émules, des disciples qui ont donc propagé la technique d'un aïkido en perpétuelle évolution. Le fils du fondateur qui ne reçut que temporairement l'enseignement que son père ne cessa d'offrir à d'autres, ne pratique donc pas nécessairement la même technique que ces autres disciples. Il en est ainsi des autres maîtres, ce qui explique les différentes écoles. Ce n'est surtout pas un sport, mais une façon d'appréhender l'homme^[8] . Même s'il fut un soldat patriotique et brillant, le fondateur de l'aïkido fut également un pacifiste convaincu, bien qu'il existe quelques controverses^[7] .^[8] .^[9] .

Le terme aïkido

Le terme aïkido (*aikidō* en japonais) est composé de trois kanjis (lus en lecture chinoise) signifiant :

- 合 *ai* : du verbe *au*, concorder ; harmonie
- 氣 *ki* : énergie
- 道 *dō* : la voie.

Aïkido peut donc se traduire par « la voie de la concordance des énergies »^[10].

En effet, le terme « concordance » est plus près du sens japonais original de l'*aiki* comme étant une action de rencontre (explicité dans la composition du *kanji*) que le terme « harmonisation ». L'« harmonie » peut être le résultat souhaité de la pratique de l'aïkido, mais on ne fait pas d'aïkido sans faire concorder les énergies. Comme le fait remarquer Olivier Gaurin^[5], l'aïkido, par la concordance (« mettre les cœurs ensemble »), amène à un résultat où il sera possible de communiquer avec l'« adversaire », chose impossible si on a dans l'idée de l'harmoniser (« amener à une entente, se mettre d'accord », ce qui peut être impossible) ou de le détruire. Un autre problème soulevé est qu'« harmonie » implique souvent une notion d'amitié ou de paix, ce qui est superflu (on ne peut pas être aimé par tout le monde même si soi-même on aime tout le monde)^[5]. Par exemple, les Japonais utilisent le mot *wagō* (和合) pour « harmonie », terme composé de « paix » et de « concorder » : en concordant vers la paix, on crée l'harmonie.



Le terme aïkidoka

Aïkidoka (合気道家, *aikidōka*[?]) est la dénomination que reçoivent les pratiquants de l'→ aïkido. S'il suffit, en dehors du Japon, d'être un pratiquant pour être appelé ainsi, le terme exact est en réalité *aikishugyōsha*, autrement dit, étudiants de l'aïkido.

Au Japon, le terme implique un professionnel qui se voue uniquement à cet art.^[réf. nécessaire] Ailleurs, l'usage a cependant conservé une appellation similaire avec les autres arts martiaux japonais, comme par exemple les judokas et les karatékas.

Historique de l'aïkido

Comme la plupart des *budō* modernes (judo, karaté, kendo...), l'aïkido est l'héritier des arts martiaux développés durant les périodes de guerre, qui furent modifiés lors des périodes de paix (ère Tokugawa) et la disparition de la classe des samourais (restauration de Meiji).

Morihei Ueshiba était un fervent pratiquant shinto, et il avait par ailleurs une expérience réelle de la guerre : il participa à la Guerre russo-japonaise, et nombre de ses élèves moururent durant la Seconde Guerre mondiale. Son parcours, emblématique d'une authentique réalisation spirituelle, le conduisit à recevoir la révélation de nouvelles techniques martiales, et à devoir nous transmettre l'« art de paix », dont le but serait d'améliorer l'Homme, d'un point de vue physique mais surtout comportemental (tolérance et paix) et spirituel.

La pratique à mains nues

Le fondateur de l'aïkido ne voulait pas entendre parler de compétition^[7]. L'accent est mis sur le développement complet de l'individu. Pendant les cours, les élèves observent l'enseignant faire la démonstration d'une technique et travaillent ensuite avec un partenaire pour la répliquer. Ils améliorent ainsi leur technique et leur compréhension de l'art. Le mouvement, le positionnement, la précision et le rythme sont tous des aspects importants dans l'exécution des techniques. Les élèves gagnent également en souplesse et en adaptation en les appliquant.

Les aikidokas s'entraînent par deux. L'« attaquant » (*uke*, littéralement « celui qui accepte, qui chute », également appelé *aite*^[11], littéralement « celui qui prête sa main ») déclenche une attaque contre le « défenseur » (*tori* « [celui] qui saisit », également appelé *shi*^[12] et parfois *nage* « [celui] qui projette » ou encore *shite* « celui qui exécute »), qui la neutralise avec une technique d'aïkido.

En général, la technique est étudiée de la manière suivante : le professeur montre le mouvement, puis le partenaire *uke* attaque *tori* quatre fois (deux fois de chaque côté : droite et gauche alternativement), puis les partenaires échangent les rôles pour 4 nouvelles attaques et ainsi de suite. Lorsque plusieurs mouvements ont été vus à partir d'une même attaque, le professeur peut faire travailler en « technique libre » (*jiyū waza*) : les rôles *uke* et *tori* ne changent pas, *uke* se relève après chaque mouvement et réattaque immédiatement *tori* qui applique la technique qu'il veut ; le placement et le mouvement du corps ainsi que l'endurance (cardio-vasculaire) sont alors travaillés. Parfois, *tori* est assailli par plusieurs *uke*, afin de travailler la réponse à une attaque de groupe (ce travail se nomme *randori* bien qu'il soit différent du combat libre pratiqué au judo).

Composantes d'un mouvement

Les mouvements d'aïkido partent de l'attaque d'un des deux partenaires, attaque déclenchée de sa propre initiative par ce partenaire (*uke*) ou suscitée par le pratiquant qui va appliquer la technique (*tori*). Cette attaque peut consister en un coup, une saisie ou une combinaison des deux. Coups et saisies visent en général la partie supérieure du corps.

Il y a ensuite trois ou quatre parties qui se retrouvent toujours à la genèse d'une technique d'aïkido même si des variations peuvent être observées d'un style à un autre :

- **L'absorption** : au moment où l'énergie de l'attaque de *uke* se libère (l'attaque part) *tori* bouge^[13] pour modifier la cible ou la trajectoire de l'attaque. C'est dans cette phase que *tori* s'approprie l'attaque de *uke* au lieu de la subir.



Shiho nage
c.-à-d. projection dans les quatre directions



Kokyu nage
c.-à-d. projection « par la respiration »

- **L'entrée** : *tori* s'esquive par un pivot, avançant sur son côté, etc. Les possibilités sont nombreuses. Il peut également attaquer pour obliger *uke* à une réaction de défense et exploiter cette dernière par la suite.
- **Le déséquilibre** : par ses déplacements et mouvements *tori* dirige, entretient et amplifie le déséquilibre^[14] en utilisant l'énergie cinétique et la force de celui-ci.
- **L'immobilisation ou la projection** : *tori* projette ou immobilise *uke*. L'immobilisation s'obtient à l'aide d'une clef (au bras, au poignet...). La projection s'obtient à l'aide de différents contrôles^[15] au niveau du corps de *uke* (tête, coude, poignet...) privant ou dissuadant ce dernier de toute autre issue que la chute au sol.

Richesse des combinaisons de mouvements

« Il y a environ 3000 techniques de base et chacune d'entre elles a 16 variantes... ainsi il en existe quelques dizaines de milliers. Et selon la situation, vous en créez de nouvelles. »

— Morihei Ueshiba^[16]

Omote et ura - 表裏

La plupart des techniques peuvent être réalisées selon deux variantes. Le terme *omote* désigne les techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et *ura* celles exécutées en entrant derrière l'adversaire^[11]. Elles correspondent à des possibilités différentes selon l'attaque du partenaire et également à un état d'esprit particulier.

Les techniques *omote* augmentent donc le risque car elles exigent d'entrer dans l'attaque de l'adversaire. Leur réussite requièrent souvent de porter, généralement de manière symbolique, un *atemi* (un coup) pour déséquilibrer l'adversaire, le surprendre, le forcer à réagir.

Irimi et tenkan - 入身 転換

C'est le mouvement des hanches (*koshi*) de *tori* qui constitue le principal moteur des techniques, que ce soit pour s'approcher (*irimi*, « entrer ») ou pour tourner (*tenkan*)^[11]. En effet, c'est au niveau des hanches que se situe le centre de gravité d'une personne se trouvant dans une position stable. Le reste du corps (torse, bras) ne sert qu'à relier les hanches de *uke* à celles de *tori* pour leur transmettre le mouvement et provoquer la chute. Dans la symbolique japonaise, c'est le *seika tanden* (le « centre des énergies », situé dans le ventre *hara*, donc associé aux hanches) de *tori* qui est le centre du mouvement^[17].

Tous les mouvements ont donc une combinaison *irimi-tenkan*. La rotation (*tenkan*) est parfois appelée *tai sabaki* (rotation du corps) ou *koshi sabaki* (rotation des hanches, puisque le mouvement du corps est en fait le mouvement des hanches).

Les techniques peuvent utiliser entre autres :

- uniquement le principe *irimi* : *tori* se rapproche de *uke* ce qui lui permet d'esquiver l'attaque (l'attaque passe « derrière » *tori*) et de le déséquilibrer (de « prendre son centre ») ; ce sont les techniques les plus directes, mais aussi les plus compliquées à mettre en œuvre, le principal défaut des débutants étant leur tendance naturelle à entrer en utilisant la force ;
- uniquement le principe *tenkan* : le corps s'efface, laissant passer l'attaque, et *tori* guide *uke* ; *uke* suit une trajectoire circulaire dont le centre est *tori* ;
- une combinaison *irimi-tenkan* : *tori* entre puis pivote ;

- une combinaison *tenkan-irimi* : *tori* pivote, puis entre pour prendre le centre de *uke*.

Techniques debout et à genoux

Les Japonais vivaient beaucoup assis à même le sol^[réf. souhaitée]. Ils ont donc développé des techniques pour pouvoir faire face à une attaque alors qu'ils étaient assis. Les mouvements peuvent se faire lorsque les deux partenaires sont debout (*tachi waza*, 立技), lorsque les deux partenaires sont assis (*suwari waza*, 座技), ou bien lorsque *uke* (l'attaquant) est debout et *tori* (le défenseur) est assis (*hanmihandachi waza*, 半身半立技).

Travail à genoux : Suwariwaza - 座技

Le travail à genoux permet

- de renforcer naturellement la souplesse et la force des jambes ;
- de travailler le mouvement (un principe de base est de ne pas compenser la faiblesse technique par la force) ;
- d'expérimenter des rapports de taille et de force différents de ceux rencontrés debout ;
- de s'obliger à garder le haut du corps à la verticale ;
- d'obliger le travail avec les hanches plutôt qu'avec les jambes.

Mais il peut présenter un risque d'aggraver des problèmes de genou, voire d'en créer s'il est mal pratiqué.

Hanmi handachi waza - 半身半立技

Dans ce travail, *uke*, debout, attaque un *tori* à genoux.

Ce travail cumule les difficultés inhérentes au travail à genoux et le fait que la position debout donne un avantage à *uke* en termes de puissance et de capacité de déplacement. Ce travail oblige ainsi à une grande précision dans l'obtention du déséquilibre pour *tori*.

Rôle de l'attaquant (*uke*)

L'aïkido insiste sur le fait que, alors que *tori* exécute la technique d'aïkido et sort théoriquement « vainqueur » de chaque rencontre, *uke* gagne aussi en expérience en suivant correctement la technique, en étant de façon répétitive « projeté » ou amené au sol et subissant une clef.

Uke doit rester actif en permanence et toujours garder une attitude martiale, comme s'il cherchait en permanence une faille pour frapper, bloquer, ou retourner la situation ; il existe d'ailleurs des techniques de contre (*kaeshi waza*), *uke* ne pouvant retourner la situation que s'il a une attitude « parfaite ». La tentative d'échapper à l'action de *tori* est par ailleurs le moteur de certains mouvements, comme *irimi nage* : *uke* est amené vers le sol en pivotant, et lorsqu'il essaie de se rétablir, *tori* utilise ce mouvement pour le projeter en arrière, s'il n'essayait pas de se rétablir, *uke* serait en bien plus mauvaise posture puisque dans l'impossibilité de parer un *atemi*.

Grâce à son travail en tant qu'*uke*, un pratiquant apprend indirectement les sensations de *tori*. Même s'il existe une certaine codification du travail d'*uke*, *tori* doit être en mesure de pratiquer l'aïkido avec des non aïkidokas.

Richesse des combinaisons — *takemusu aiki* (武産合気)

Il n'existe qu'un nombre relativement réduit de principes techniques, mais chaque technique peut se faire à partir d'une prise ou d'un coup différent de la part de *uke*, en *omote* ou en *ura* (mais pas toujours), debout ou à genoux. Ainsi, le nombre de situations est en fait important, sans compter la possibilité, à haut niveau, de changer de technique en cours de route (*ōyō henka waza*), ou bien de retourner la situation (*kaeshi waza*, *uke* reprend l'avantage et devient *tori*).

Par ailleurs chaque technique peut posséder un nombre très élevé de variantes. L'exécution de beaucoup de techniques peut de plus être amenée à varier selon les niveaux de pratique^{[16] ,[18]}. Morihei Ueshiba nommait cette richesse, cette possibilité de « création infinie », *takemusu aiki*. Le terme *takemusu aiki* désigne l'aïkido comme source de tous les arts martiaux ; non pas sur un plan historique, mais en tant qu'art contenant les éléments de base utilisés dans tous les autres arts martiaux : gestion de la posture, des distances, même si les postures et distances sont différentes dans les autres arts martiaux.

Meguri

Mise en place d'une rotation du poignet, permettant de mobiliser *uke*, de le diriger. Ce mouvement qui part du *seka tanden* (centre) est transmis par les chaînes musculaires et énergétiques. La mise en place de ce mouvement a été largement développée par Hirokazu Kobayashi (1929-1998).

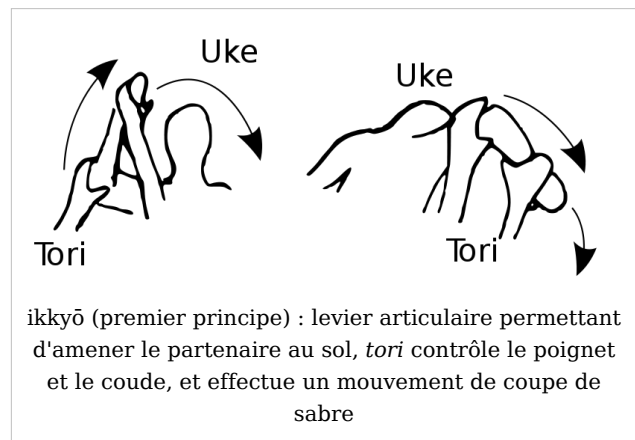
Un exemple : *ikkyō*

La technique fondamentale *ikkyō* — littéralement « premier principe » — est une clef de bras (levier articulaire) permettant d'amener *uke* au sol en contrôlant le poignet et en faisant faire un arc de cercle au coude en direction de la tête. Tout le mouvement du corps de *tori* est identique à celui d'une coupe au sabre. *ikkyō* peut se faire :

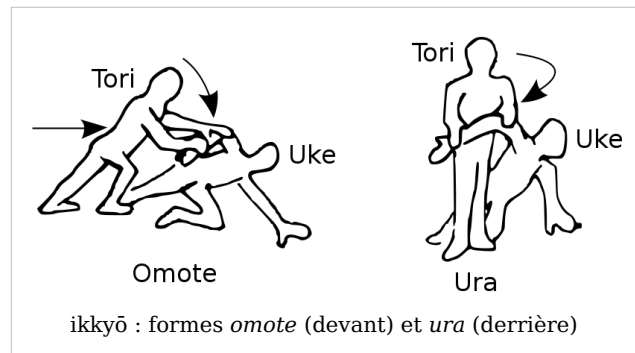
- sous la forme *omote* : *tori* avance en direction de *uke* (*irimi*, *tori* « entre » et vient « prendre le centre » de *uke*), et effectue un mouvement de coupe de sabre en direction de la tête de *uke* ; il passe devant *uke* pour l'amener au sol ;
- sous la forme *ura* : *tori* effectue un mouvement de coupe de sabre sur place puis pivote (*tai sabaki*, *tenkan*) ; *tori* se retrouve derrière *uke*, le déséquilibre et la rotation l'amènent au sol.

ikkyō donc peut se décliner en

- *ai hanmi katate dori ikkyō omote* : *uke* saisit le poignet opposé, *tori* entre (*irimi*) en levant les mains et fait la forme *omote* ;



- *ai hanmi katate dori ikkyō ura* : *idem* mais forme *ura* ;
- *gyaku hanmi katate dori ikkyō omote* : *uke* saisit le poignet lui faisant face, *tori* entre (*irimi*) en portant un *atemi*, saisit le poignet de *uke* avec sa main libre puis fait la forme *omote* ;
- *kata dori men uchi ikkyō omote* : *uke* saisit l'épaule de *tori*, *tori* frappe *uke* à la tête en « piquant » avec les doigts, *uke* recule le buste et bloque la frappe ; *tori* profite de ce déséquilibre pour pivoter (*tenkan*), entraînant ainsi *uke*, et fait la forme *omote* ;
- *suwari waza shomen uchi ikkyō omote* : les deux partenaires sont à genou, *uke* porte une attaque à la tête, *tori* reçoit (pare) avec son bras et effectue *ikkyō* sur le bras d'attaque ;
- ...



Aihanmi katatedori ikkyo ura (info)

Vidéo de *aihanmi katatedori ikkyo ura*

Un problème pour lire la vidéo ? Voir l'aide.

La pratique des armes

En plus des techniques à main nues, l'aïkido comporte l'étude du maniement d'armes en bois : le sabre ou *bokken*, le bâton ou *jō*, le couteau ou *tantō*, et de façon plus anecdotique le *juken* (baïonnette), arme dans laquelle excellait le fondateur et qui lui avait valu d'en être formateur à l'armée.

Le fondateur a réuni dans le *jō* des techniques de lance, de sabre et de *naginata* (fauchard). La technique de sabre qu'il a développée est singulièrement différente de celle des écoles traditionnelles. C'est surtout à l'étude de cette dernière que le fondateur consacra son énergie en ce qui concerne les armes.



La place des armes dans l'aïkido est l'objet d'un vif débat. De fait, peu d'écoles en maîtrisent réellement la pratique et les techniques à mains nues occupent donc généralement l'immense majorité du temps d'étude.

En réalité, Morihei Ueshiba n'a jamais enseigné directement la pratique des armes, ni lors des stages qu'il donnait régulièrement, ni lors des cours qu'il dispensait à l'Hombu Dojo, le dojo central de l'aïkido à Tokyo. Toutefois, comme il les pratiquait presque chaque jour dans son dojo personnel devant un nombre restreint d'élèves, ceci explique leur relative

méconnaissance. La transmission de cette pratique s'est faite essentiellement par les plus gradés de ses *uchi deshi* (étudiant admis à résider dans le dojo) : Hikitsuchi Michio, Sadateru Arikawa et Morihiro Saito. Ce dernier, après la mort du fondateur, a regroupé les techniques qu'il avait apprises et élaboré différents exercices pour permettre leur enseignement. Il existe ainsi dix kumijo (jo contre jo) et cinq Kunitachi (ken contre ken), tous sujets à de nombreuses variantes, plus ce que le fondateur nommait « son œuvre » : Ki Musubi No Tachi. Leur validité martiale est manifeste, Morihei Ueshiba ayant d'ailleurs étudié de nombreuses écoles traditionnelles. Ainsi, on note des ressemblances évidentes entre certaines techniques du sabre de l'aïkido et celles de l'école Kashima Shinto Ryu (par exemple, entre « ichi no tachi » -aïkido- et le premier kata « ipommé » -Kashima Shinto Ryu-).

Dans la branche Iwama ryu (élèves de Morihiro Saito), la pratique des armes, *bukiwaza* (武器技), est mise sur la même plan que celle à mains nues (*taijutsu*). La pratique du *bokken* y est appelée *aikiken* et la pratique du *jō aikijō*. Maître Saito expliquait que pour le fondateur, l'aïkido était l'étude du *bukiwaza* et du *taijutsu*, et que ces deux éléments sont indissociables.

Par la répétition d'exercices (les 'suburis' qui peuvent-être envisagés comme un 'alphabet' de mouvements élémentaires), le pratiquant vise, entre autres, à réaliser l'unité du corps avec le ken ou le jo qui doivent ainsi véritablement devenir le prolongement de son corps. Par extension de ce principe, la sensation doit devenir la même avec un partenaire qui doit être maîtrisé de la même façon et suivant les mêmes principes.

La pratique des armes permet également d'appréhender différentes distances face à un ou plusieurs adversaires (*maai*), de travailler une posture correcte (*shisei*) et de vaincre l'appréhension des armes. L'étude des armes est de plus indispensable à la compréhension d'un grand nombre de techniques à mains nues.

En effet, une grande quantité de mouvements est dérivée des techniques utilisées par les guerriers armés^[19], ou de techniques utilisées pour désarmer l'adversaire. De plus, la visualisation d'un mouvement avec un sabre donne une conception plus claire du mouvement à effectuer à mains nues. Les techniques de sabre ont eu une grande importance dans l'élaboration de l'aïkido par Maître Ueshiba. Enfin, l'école « Dayto Ryu » fut une source majeure pour le fondateur (Le Soké - dépositaire/propriétaire de ce *jutsu* - était Maître Takéda, professeur de Ueshiba), et cette école comprend notamment un certain nombre de techniques à mains nues prévues pour les samourais ayant perdu ou cassé tout ou partie de leur sabre, en gestes facilement assimilables pour un sabreur. On peut aussi considérer que, fondamentalement, une technique d'Aïkido ne peut se réaliser efficacement que si « l'entrée », l'instant de mise en relation entre les deux protagonistes au moment de l'attaque est réussie. C'est l'instant « *aïki* », fraction de seconde où l'harmonie est ou n'est pas, que le génie martial de Morihei Ueshiba a su percevoir et développer. La pratique des armes permet de se focaliser principalement sur cet instant.

La pratique des armes est très diverse :

- Jo (*bâton*) contre jo ;
- Jo contre mains nues / mains nues contre jo, pratique appelée « jo nage » - lorsque l'adversaire saisi votre Jo - ou « Jo dori » - lorsqu'il vous attaque avec un Jo;
- Bokken (*sabre*) contre bokken, pratique appelée « ken tai ken » ;
- Bokken contre mains nues / mains nues contre bokken, pratique appelée « tachi dori » ;
- Bokken contre Jo / sabre contre bâton, pratique appelée « ken tai jo » ;

- Tanto (*couteau*) contre mains nues, pratique appelée « tanto dori » ;
- Juken (*baïonnette*) contre mains nues, pratique appelée « juken dori » dont Morihei Ueshiba fut longtemps instructeur pour les armées impériales ;
- etc.

L'apprentissage peut comporter plusieurs types d'exercices :

- Les suburis : Mouvements réalisés seul destinés à développer la maîtrise des armes et à apprendre différents coups et postures ;
- Les awases : Applications avec partenaire des suburis destinées à travailler l'harmonisation ;
- Kumijo/Kumitachi : « Séquence de combat » stéréotypée avec partenaire ;
- Kata : Suite codifiée de coups et techniques pouvant s'exécuter seul ou à plusieurs ;
- etc.

Une autre arme est pratiquée dans certaines écoles d'aïkido : Le *bō* (bâton long) ainsi que le bâton court ou *tambō*. La pratique du bâton *bō* permet d'abord la juste position des hanches et des pieds, qui est la même qu'à mains nues.

Aux États-Unis, certains dojo enseignent également des techniques de désarmement avec des pistolets en mousse ou en bois, tandis qu'en Afrique, certains dōjō pratiquent des techniques de défense contre différents types de machettes.

Au niveau des passages de grade, le travail à mains nues contre le *jō* ou le *tantō* est généralement exigible à partir du premier kyū. Le travail au *bokken*, contre mains nues ou contre un autre *bokken*, est exigible à partir du troisième dan. Bien entendu, des différences existent là aussi d'une école à l'autre.

Concordance des énergies (principe d'*aiki*)

L'aïkido se base sur le principe de la « concordance des énergies ». D'un point de vue martial, cela se comprend de trois manières :

- unir les énergies de son propre corps (*via le seika tanden*) pour agir, coordonner les bras et les jambes ; notamment, on s'attache à mouvoir les deux mains ensemble (comme si elles tenaient un sabre) en maintenant une certaine extension des bras, afin de mieux transmettre le mouvement au partenaire (par un effet de levier) et de maintenir une distance de sécurité (gestion de la distance, *ma ai*) ;
- unir les énergies des deux partenaires^[19] : *tori* ne va pas s'opposer à *uke* mais va au contraire accompagner son mouvement, s'accorder à son rythme (gestion du rythme, autre sens de *ma ai*) ; alors que *uke* s'attend à rencontrer une résistance, il rencontre en fait le vide, et même une assistance pour poursuivre son mouvement, ce qui provoque sa chute (la sensation est similaire à une porte qui s'ouvre au moment où on essaie de



l'enfoncer). Pour prendre une image : lorsque l'on étaie un mur, le mur et l'étau sont en opposition, ils se renforcent mutuellement ; de même si *tori* s'oppose à *uke*, il le renforce sur ses positions, il le stabilise, alors que s'il l'accompagne dans son mouvement, il maintient le déséquilibre ;

- agir comme un intermédiaire entre un état de violence et un état où la violence n'est plus : on laisse la violence se déployer où elle ne peut nuire. On peut comparer la personne qui agit de cette façon à un « passeur d'orages » : non pas celui qui empêche les orages de tomber, mais celui qui les dirige de manière à ce qu'ils ne fassent pas de dégâts. Il ne cherche pas à dominer, mais à débloquer là où il y a fixation (sur une émotion, sur la violence ou l'attaque comme telle, etc.) Après le déblocage, il ne conduit pas consciemment la violence - ce serait là une forme de domination - mais la laisse couler vers un endroit prédéterminé, où elle ne peut nuire^[5].

On peut y voir une progression

- partant du niveau psychomoteur (« l'esprit et le corps », unir nos propres énergies) ;
- au niveau technique (s'unir avec l'énergie des autres et par là créer un vide) ;
- puis au niveau mental (« être » le vide, voir *Budo > Budo et spiritualité*).

Il serait bien sûr futile d'essayer d'« être le vide » avant d'être capable d'en créer un ou d'essayer de s'unir avec des énergies extérieures lorsqu'on n'est pas encore capable d'unir ses propres énergies internes. Un concept de progression semblable se retrouve dans l'enseignement du Tenshin Aïkido : on commence par le *gō* (剛, dur : nos techniques sont angulaires, exécutées avec force), ensuite vient le *jū* (柔, flexible : nos techniques deviennent flexibles, on se sert de la force de l'autre) et finalement le *ryū* (流, flux : nos techniques « coulent » comme de l'eau, on laisse *passer* la force de l'autre).

Pour cultiver cette notion de l'énergie, on pratique en début et en fin de séance des exercices respiratoires. Dans la symbolique taoïste, ces exercices sont là pour mettre en mouvement l'énergie vitale (le *ki*, qui signifie aussi le souffle).

Morihei Ueshiba était aussi un adepte de la secte shintoïste *Ōmoto-kyō*. Une de ses intentions, en fondant l'aïkido, était de promouvoir la paix et l'harmonie entre les êtres, afin de créer une société meilleure. Le terme « concordance des énergies » renvoie donc également à une conception de la société où les gens coopéreraient entre eux vers la paix et l'harmonie plutôt que de s'affronter. Dans sa dimension mystique la plus extrême, il considérait l'aïkido comme une prière gestuelle, semblable aux *mudrâ* bouddhiques, associée à une prière vocale, le *kotodama*.

Forme, attitude et efficacité martiale

L'enseignement de l'aïkido se fait essentiellement par la répétition de techniques de base. La maîtrise de chaque point d'une technique est indispensable à son fonctionnement. Le but de ces formes est aussi de travailler l'attitude^[19]. En effet, un mouvement ne peut être réussi que si :

- *tori* est toujours stable, il doit donc avoir une attitude « parfaite » (*shisei* - 姿勢) ;
- *tori* gère les ouvertures (possibilités d'attaque) et fermetures (empêcher *uke* de contre-attaquer), en gérant les distances, les directions et le rythme du mouvement (*maai* - 間合) ;
- *tori* coordonne ses mouvements et les harmonise pour maîtriser *uke* sans que celui-ci rencontre une opposition qui lui permettrait de se raffermir (*aiki*) ;

- *uke* est toujours en déséquilibre, ce qui implique un travail sur les directions, l'extension des bras et la continuité du mouvement (*ki no nagare*).

Cette attitude est très importante et indispensable aux progrès. Dans un combat réel, un mouvement ne présentant pas la plus parfaite exactitude est inefficace. L'efficacité martiale, pour un aikidoka, ne réside pas dans l'agressivité qui mène à la destruction, mais dans l'attitude.

Une des manières d'évaluer la justesse martiale est de marquer des *atemi* (coups) (par exemple lancer la main ouverte ou le poing vers le visage du partenaire pour simuler un coup de poing) : si *tori* a la possibilité de frapper, c'est que son attitude est correcte, et si *uke* peut frapper, c'est que *tori* a fait une erreur. Le port de tels coups est indispensable sur certaines techniques, la réaction de *uke* à ce coup étant utilisée. Mais il n'est pas nécessaire de porter réellement ces coups. Certaines branches de l'aïkido vont jusqu'à supprimer le marquage des *atemi* ce qui n'est pas sans susciter des controverses^[réf. nécessaire].

C'est ainsi que l'aïkido peut se prétendre à la fois « martial » et « non-violent » : il n'est pas nécessaire d'être violent pour être efficace martialement, l'être est même contre-productif en aikido.

Pour des raisons pédagogiques, les mouvements sont parfois montrés avec une grande amplitude, alors qu'en combat réel les mouvements courts sont plus efficaces (rapidité et économie d'énergie). Les mouvements se raccourcissent spontanément avec la tension nerveuse (*stress*) de l'agression, ils raccourcissent également au fur et à mesure de la progression du pratiquant.

La pratique régulière et assidue de l'aïkido permet aussi de préparer un individu physiquement (souplesse, rapidité, musculature), mentalement (calme et maîtrise de soi) et techniquement (respect de la distance de sécurité, ouverture, placement, gestion de plusieurs attaques simultanées).

La garde : *kamae* - 構え

La garde de base en aikido est la position *hanmi* (*san kaku* 三角, littéralement « trois points », en triangle). Le pied avant est dans l'alignement de la jambe, le pied arrière ouvert avec un angle d'environ 50° par rapport à l'axe du pied avant. Le poids est réparti sur la plante des deux pieds, les talons très légers. Dans cette position les hanches se placent naturellement de trois quart.



Cette position est intermédiaire entre la garde iaidō (les pieds sont parallèles, les hanches complètement de face) et la garde de karaté, où les hanches sont profilées pour réduire la zone d'impact et permettre d'armer les coups de pied. L'objectif de cette garde est d'obtenir une bonne mobilité dans toutes les directions.

On rencontre également la position *hitoemi* (一重身). La position des jambes est similaire à *hanmi*, mais les pieds sont ouverts au maximum. Les hanches sont alors complètement de face. Cette position assure une plus grande stabilité, en particulier à la fin des mouvements. C'est toutefois une position peu naturelle et limitant la liberté de mouvement.

Il n'y a pas (excepté dans le style *Yoshinkan ryû*) de position particulière pour les mains en aïkido. Le but principal de cette « absence de garde » pour les mains est simple : cela évite de les mettre en avant, et donc de les exposer à une éventuelle arme caché de l'adversaire (comme un couteau dans la manche). On désigne ceci par l'expression *shizen tai*, « position naturelle ».

La tenue

La tenue de base est le *keikogi* (vêtement d'entraînement), appelé à tort « kimono ». Il s'agit du même qu'en judo. Il se compose d'une veste et d'un pantalon en coton blanc. La veste est fermée par une ceinture (*obi*). Lorsque le professeur estime que l'élève a acquis une technique satisfaisante il l'autorise à porter le *hakama*, une sorte de pantalon flottant noir ou bleu foncé. Cependant, selon les dojos et les écoles la période où le *hakama* est porté peut varier : le pratiquant est autorisé à le mettre dès le début, à partir du 3^e, 2^e ou 1^{er} *kyû*... L'aïkido se pratique pieds nus sur le *tatami* (ou, à défaut de *tatami*, sur un tapis), mais l'étiquette enseigne qu'il faut s'y rendre avec des chaussures pour des raisons d'hygiène ; les pratiquants utilisent en général des nu-pieds appelés *zōri*. Les *zōri* doivent être disposées perpendiculairement au *tatami*, la pointe en direction de l'extérieur afin de pouvoir repartir rapidement.



Les grades

Le système des grades *dan* dans les Budō est développé au Japon par Jigorō Kanō dès le XIX^e siècle afin de remplacer le système traditionnel de certificats d'aptitude permettant d'enseigner (soit en succédant au maître, soit en fondant sa propre école). Cela en créant des étapes intermédiaires, plus modernes et progressives, les grades *kyū* et *dan*. Les élèves d'Ueshiba d'avant-guerre n'ont pas eu de grades *dan* semble-t-il, mais des certificats dits *menkyo kaiden*.

Dans certaines écoles d'aïkido (car ce n'est pas systématique^[19]), le débutant se voit attribuer le grade 6^e *kyū*, puis progresse jusqu'au 1^{er} *kyū*. Les passages de grade *kyū* se font au dojo (lieu de pratique) par le professeur lui-même. Puis, le pratiquant passe le 1^{er}

dan, le grade le plus élevé étant le 10^e *dan* (accordé uniquement à titre posthume ou exceptionnellement pour des personnes de haut niveau).

Il n'existe en aïkido que deux couleurs de ceinture : blanc et noir. On porte la ceinture blanche du 6^e au 1^{er} *kyū*, puis la ceinture noire à partir du 1^{er} *dan*. Certains dojo utilisent des ceintures de couleurs (blanc, jaune, orange, vert, bleu, marron, noir) différentes pour marquer le niveau, et ainsi donner des repères de progression aux jeunes pratiquants, parfois aussi aux adultes.

Le professeur autorise le port du *hakama* lorsqu'il juge que le pratiquant a atteint un niveau suffisant. Selon les dojos, cela se fait au 3^e *kyū* (équivalent de la ceinture verte au judo) ou au 1^{er} *kyū* (équivalent à la ceinture marron) ou avant. Toutefois, certaines écoles ne l'autorisent qu'à partir du 1^{er} *dan*.

La ceinture noire n'est pas une marque de maîtrise, le 1^{er} *dan* est un étudiant (*shodan*) qui a acquis les bases. Les usages peuvent toutefois varier d'une école à l'autre. Dans certains dojo, l'étude, qu'on appelle *bukiwaza*, des techniques avec armes (*bokken*, *jō*, etc.) est considérée comme indissociable de l'étude des techniques à mains nues (*taijutsu*). Une progression en parallèle dans ces deux domaines est obligatoire ; on ne peut, par exemple, prétendre passer le 3^e *kyū* en taijutsu si l'on n'a pas atteint au minimum le 4^e *kyū* en *bukiwaza*, et inversement, de sorte qu'il y a à tout moment au plus un *kyū*, ou un *dan*, de différence entre le niveau dans ces deux domaines de pratique.

Les sons en aïkido (*kototama* ou *kotodama*)

Habituellement, la pratique de l'aïkido est silencieuse. Cependant, dans l'enseignement de Morihei Ueshiba, l'exécution des mouvements s'accompagnait de l'articulation de sons par les participants, les *kotodama*^[20].

Étiquette

Comme dans tous les *budo*, l'étiquette, ou *reishiki*, a une importance particulière en aïkido.

En effet, on peut voir les arts martiaux comme reproduisant des situations de combat dans un cadre pacifique (l'entraînement). L'étiquette vise alors à garantir l'intégrité physique — éviter les blessures — et mentale — éviter les situations de domination — des pratiquants, mais aussi à garder à l'esprit que l'on est en situation de combat, ce qui fait la différence avec d'autres activités sportives.

L'aïkido à travers le monde

La fin de la Seconde Guerre mondiale vit un hiatus dans l'enseignement de tous les arts martiaux japonais et l'aïkido fut le premier, en 1948, à pouvoir rouvrir les portes de ses dojo[21]. Ayant toujours vu son art comme un cadeau à l'humanité, Morihei Ueshiba fit tout ce qui était en son pouvoir, lui qui ne connaissait que le japonais, pour promouvoir l'aïkido au niveau international en envoyant des émissaires dans plusieurs pays européens ainsi qu'aux Amériques et en ouvrant ses portes aux étrangers qui voulaient le pratiquer au Japon.

Voir aussi l'article : Morihei Ueshiba.

L'aïkido en France

Hors du Japon, la France est le pays qui compte le plus de pratiquants d'aïkido^[22], avec plus de 60 000 licenciés^[23].

Pratiqué à l'origine au sein de la fédération de judo, la FFJDA, l'aïkido s'est séparé de cette fédération en 1982 avec la création de deux fédérations:

- la FFLAB (Fédération Française Libre d'Aïkido et de Budo) qui devint en 1983 la FFAB (Fédération Française d'Aïkido et de Budo),
- la Fédération française d'aïkido, d'aïkibudo et affinitaires (FFAAA ou 2F3A) en 1985.

Agréés par le ministère de la Jeunesse et des Sports, ces deux fédérations sont régulièrement poussées à la fusion de la part des pouvoirs publics, la législation ne permettant qu'un seul agrément par discipline. Du fait de l'agrément, l'UFA (Union des Fédérations d'Aïkido), structure chapeautant les deux fédérations, est seule habilitée à délivrer des grades dan et des diplômes d'enseignement reconnus par l'État français.

Outre ces deux fédérations, il existe un grand nombre de groupes où les différences sont d'ordre pédagogique, technique, spirituel, personnel, hiérarchique, sportif, etc. Ces groupes ont leurs structures et systèmes de délivrance de grades propres.

Annexes

Bibliographie

- Apada bibliographie, « Bibliographie aïkido ^[24] », octobre 2001

Ouvrages sur l'aïkido

- **(en)** Adele Westbrook, Oscar Ratti, *Aikido and the Dynamic Sphere*, Charles E. Tuttle Company, Tokyo, Japon, 1970 (ISBN 9780804800044)
- Morihei Ueshiba (trad. Ch. Tsuji, G. Blaize), *Techniques de budo en aïkido* [« Budo Renshu »], Éd. Guy Trédaniel, Paris, 1997 (ISBN 2-85707-991-5). traduit de la 1^{re} édition en langue japonaise (1933), croquis de Takako Kunigoshi
- **(en)** Mitsugi Saotome, *Aikido & The Harmony of Nature*, Shambhala, 1986 (ISBN 0-877738-55-6)
- John Stevens (trad. Chr. Champclaux), *L'art de la paix : Enseignements du fondateur de l'aïkido* [« The art of peace : teachings of the founder of Aikido »], Éd. Guy Trédaniel, Paris, 2000 (ISBN 2-8444-5167-5). recueil de propos de Morihei Ueshiba, traduit de la 1^{re} édition en langue américaine, Boston, 1992
- John Stevens, Walther V. Krenner (trad. Chr. Champclaux), *Aïkido, Enseignements du fondateur : Morihei Ueshiba* [« Training with the Master, Lessons with Morihei Ueshiba, Founder of Aïkido »], Éd. Guy Trédaniel, Paris, 2000 (ISBN 2-8444-5167-5). traduit de la 1^{re} édition en langue américaine, Boston, 1999
- Hideo Takahashi (trad. Seiichi Kurihara, Bruno Traversi), *Takemusu Aiki*, vol. I : *Morihei Ueshiba*, Éditions du Cénacle de France, 208 p. (ISBN 2-916537-00-7). notes de Pierre Régnier
- Hideo Takahashi (trad. Seiichi Kurihara, Bruno Traversi), *Takemusu Aiki*, vol. II : *Morihei Ueshiba*, Éditions du Cénacle de France, 166 p. (ISBN 2-916537-02-7). notes de Pierre Régnier
- D. Balta, *Aikido : la voie de Maître Ueshiba*, SEM, Paris, 1988 (ISBN 2-907736-00-0). Aspects éthiques, symboliques et historiques.

- F. Ceresa, *Leçons d'aïkido : guide pratique photographique*, Éd. de Vecchi, Paris, 2000 (ISBN 2-7328-6755-1). traduit de l'italien
- **(en)** Kisshōmaru Ueshiba, *The Spirit of Aikido*, Kodansha International, 1984 (ISBN 0-870118-50-1)

Ouvrages sur Morihei Ueshiba

- John Stevens (préface de Kisshōmaru Ueshiba), *Budo : les enseignements du fondateur de l'aïkido* [*« Budo, teachings of the founder of aikido »*], Budostore, Paris (réimpr. 1994) (ISBN 2-908580-39-X). recueil de propos de Morihei Ueshiba par l'auteur (1991)
- **(en)** John Stevens, *Abundant Peace, the Biography of Morihei Ueshiba, Founder of Aikido*, Cool Rain Productions, 1987 (ISBN 0-877733-50-3).
- Laurent Schang, *Le Fondateur de l'aïkido : Morihei Ueshiba*, Éd. Pygmalion, Paris, 2004 (ISBN 2-85704-830-0)


Périodiques

- « Aïkido et aikibudo », dans *Karaté Bushido*, Éd. Européenne de magazines, vol. 19, n^o hors-série, mai-juin 2003 (ISSN 1248-2994 ^[25])

Articles connexes

- Directement liés à l'aïkido :
 - Aïkibudo
 - Aïkikai | Birankai | Histoire de l'aïkido
 - L'art de la paix : Enseignements du fondateur de l'aïkido
 - Morihei Ueshiba | Shodokan | Stage d'aïkido | Techniques d'aïkido
- Arts martiaux proches :
 - Aïkijutsu | Aïkiryu | Hapkido | Judo | Ju-jitsu | Kinomichi | Yoseikan Budo
- Voir aussi :
 - Arts martiaux | Budō | Dan | Kyū | Dojo | Grades japonais | Iwama | Ki | Tori et uke

Liens externes

-  **Aïkido** ^[26] sur Commons

Notes et références

[1] À ne pas confondre avec l'aïkibudo actuel (depuis 1980) issu d'une branche dissidente de l'enseignement de Ueshiba, se revendiquant d'une filiation antérieure à celle-ci (Voir Historique Aikibudo (http://www.aikibudo.com/akbd/version_fr/01_historique/aikibudo.htm)) et se démarquant en particulier des aspects non-violents de la philosophie de Ueshiba puisque : « basé sur des techniques de défense dont **le but est de détruire l'adversaire** » (extrait *-cependant non sourcé-* de l'introduction à l'article aikibudo)

[2] Aikido and the Dynamic Sphere, *op. cit.*, p. 16-96.

[3] **(en)** *Encyclopedia of Aikido 2006 by Stanley Pranin* (<http://www.aikidojournal.com/encyclopedia.php?entryID=18>), sur aikidojournal.com

[4] Tout comme Jigoro Kano n'a pas incorporé au judo les techniques de jiu-jitsu qu'il jugeait trop dangereuses.

[5] Olivier Gaurin, *Comprendre l'aïkido*, Paris, Les éditions de l'Éveil, 2001, (ISBN 2-84617-018-5)

[6] Voir § Concordance des énergies

[7] “La Voie du Guerrier a été mécomprise comme moyen de tuer et détruire. Ceux qui recherchent la compétition commettent une grave erreur. Frapper, blesser, ou détruire est le plus grave péché que puisse commettre un être humain. La véritable Voie du Guerrier est de prévenir le meurtre, c'est l'Art de la Paix et le pouvoir de l'Amour” (M. Ueshiba) 3ème *satori* de O Sensei (<http://www.aikido-paris-idf.org/?page=historique>)

- [8] « Je t'enseignerai comment être utile aux autres et à la société avec cet art martial. » tel fut le propos tenu par Morihei Ueshiba fondateur de l'aïkido à Morihiro Saito venu requérir son enseignement : « La rencontre avec Morihei Ueshiba » (<http://aikido-france.net/articles/saito3/>) extrait du propre témoignage de Morihiro Saito
- [9] Si le patriotisme de Ueshiba ne prête pas à controverse son pacifisme est bien plus accrédité par ses propos humanistes (voir dans les notes le propos tenu à Morihiro Saito venu requérir son enseignement) et par sa contribution aux orientations de l'évolution de l'aïkido que par ses engagements auprès de Onisaburo Deguchi gendre de Nao fondatrice de l'Omoto Kyo organisation sectaire dont les discours pacifiques et internationalistes se doublaient d'idéologies et de pratiques à caractère fascisant (Cf. Aïkido Journal : éditorial 10 de février 2004 (<http://fr.aikidojournal.net/archive/2004/2/editorial/>))
- [10] Mitsugi Saotome, *Aikido & The Harmony of Nature*, Shambhala, 1986, (ISBN 0-87773-855-6)
- [11] **[pdf]** *Manuel du pratiquant* (<http://perso.wanadoo.fr/aikido.herblay/ManuelPratiquant2003.pdf>), Paris, éd. FFAB, 2003, 32 p.
- [12] Morihei Ueshiba et les croquis de Takako Kunigoshi, *Budo Renshu* (1re éd. 1933) ; édité en français sous le titre *Techniques de budo en aikido*, trad. Ch. Tsuji et G. Blaize, Paris, éd. Guy Trédaniel, 1997 (ISBN 2-85707-991-5)
- [13] L'absorption peut se traduire par un déplacement (qui alors se confond avec l'entrée) mais dans certains styles celui-ci est à peine perceptible voire se réduit même à un simple abaissement du centre de gravité de *tori* par une accentuation de la mobilisation du hara
- [14] Le déséquilibre initial de *uke* découle directement du fait que l'attaque de *uke* a été contrariée par la mobilité de *tori*, à l'exemple d'une porte qui s'ouvre de manière inattendue alors qu'on s'apprête à la pousser.
- [15] Parmi ces contrôles on retrouve des clefs identiques à celles qui conduisent aux immobilisations mais également de simples entraves à la liberté de mouvement du partenaire, que ce soit par un positionnement dans l'espace ou des contacts au niveau des articulations empêchant *uke* de retrouver son équilibre ou le conduisant à aggraver ce déséquilibre dans la suite de son attaque
- [16] Extrait de « Entretien avec O Sensei Morihei Ueshiba et Kisshomaru Ueshiba » (<http://aikido.passion.free.fr/?2005/02/20/87-entretien-avec-o-sensei-morihei-ueshiba-et-kisshomaru-ueshiba>) publié en Japonais sous le titre Aïkido par Kisshomaru Ueshiba, Tokyo, Kowado 1957 (pages 198-219), traduit du Japonais par Stanley Pranin et Katsuaki Terasawa, traduit de l'anglais par Philippe Chau, Décembre 2002
- [17] Voir première partie de l'article (<http://www.paris20.aikido.fr/?Transmission>) de André COGNARD de l'Académie d'aïkido Paris XX
- [18] « ... Quand il introduisait une technique comportant une saisie à deux mains, les techniques suivantes devaient toutes commencer avec la même saisie. O-Sensei nous enseignait deux, trois ou quatre niveaux de techniques. Il commençait par la forme de base et continuait, niveau par niveau, jusqu'à la forme la plus avancée » ainsi témoigne Morihiro Saitō élève de Morihei Ueshiba durant de longues années : « L'entraînement à l'Aiki Dojo » (<http://aikido-france.net/articles/saito3/>)
- [19] **(en)** Adele Westbrook et Oscar Ratti, *Aikido and the Dynamic Sphere*, Charles E. Tuttle Company, Tokyo, Japan, 1970. (ISBN 9780804800044)
- [20] *Budo Renshu*, Morihei Ueshiba (1933) ; édité en français sous le titre *Techniques de budo en aikido*, trad. C. Tsuji et G. Blaize, éd. Guy Trédaniel Editeur (1998) — p27
- [21] <http://champigny.aiki.free.fr/aikido.html>
- [22] L'article suivant Mathieu Perona, « L'Aïkido aujourd'hui (<http://www.parisaikidoclub.com/spip/spip.php?article95>) », 2002, Paris Aïkido Club. Consulté le 16 novembre 2007 reprend les chiffres fournis par l'IAF (International Aikido Federation, « Nations membres de l'IAF (http://aikido-international.org/index.php?option=com_wrapper&Itemid=32) », 2007. Consulté le 16 novembre 2007, qui présentent de multiples manques et invraisemblances.)
- [23] Près de 30 000 licenciés d'après le Site officiel de la FFAB (<http://www.ffab-aikido.fr/fr/>), 2007. Consulté le 16 novembre 2007 et 30 556 d'après le Site officiel de la FFAAA (<http://www.aikido.com.fr/cadre.asp?fichier=lafederation.htm>), 2007. Consulté le 16 novembre 2007. Ce chiffre est indicatif, les deux fédérations accueillant des pratiquants d'arts affinitaires, et de nombreux clubs n'étant licenciés à aucune des fédérations.
- [24] <http://www.apada.org/BIBLIO/Aikido.html>
- [25] <http://worldcat.org/issn/1248-2994&lang=fr>
- [26] <http://en.wikipedia.org/wiki/Commons%3Acategorie%3Aaikido>



La version du 26 janvier 2008 de cet article a été reconnue comme « **bon article** », c'est-à-dire qu'elle répond à des critères de qualité concernant le style, la clarté, la pertinence, la citation des sources et l'illustration.

Article Sources and Contributors

Aikido *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=42207786> *Contributeurs:* 08pb80, 2bussy, Abrahami, Adrien', Aiki, Aikidoelmenzah, Aikidoka, Aikidomi, Akeron, Aleks, Antonov14, Aoineko, Asavaa, Astirmays, Aurevilly, Aymeric78, Badmood, Baf, Bapti, Bayo, Benjamin Pineau, BernardM, Bidouleroux, Bob08, Bobrg, Bokken, Breeze, BrightRaven, Brozouf, Buzz, CarlJF, Cdang, Charon13, Chpoitou, Darkmyrddin, Darkoneko, Darksidus, Dd, Didmej, Djidane39, DocteurCosmos, EDUCA33E, Eden2004, ElfeJediBiochimiste, Elihu, EmmanuelFAIVRE, Eric Savalli, Esavalli, Esprit Fugace, Ffx, Fgeffroy, Francois Trazzi, Grasyop, Gretaz, Grimlock, Grook Da Oger, Grouic, Gui, Hendric Stattmann, Himi, IAlex, Internaciulo, Iznogood, Jack-cnv, Jacot, Jacqueslib, Jastrow, Jd, Jef-Infojef, Jeuleu, Joka, Jonathaneo, Kelson, Khayil, Khayman, Kilvan, Kozaru, Krishnaor, Kyro, Le sotré, Leonard Vertighel, Lfousse, Lib75, Looxix, Louis-garden, Malta, Marc Mongenet, Masterofpuppets, Med, MetalGearLiquid, Milousensei, Mirgolth, Moez, Moolligan, NOAR, Nataraja, Nef, Nojhan, Nosta Nautilus, Ollamh, Ololi, Omezo, Orthogaffe, Overkilled, Oxo, Oz, Paulosama, Ph.lalanne, Phe, Phmagnabosco, Piero, Pinpin, Pl0234, Ploum's, Poleta33, Poulos, Pseudomoi, Pymouss44, Rege, Remi, Riba, Ronin1, Rubi tulip, Ryo, Rémi Houdaille, Sake, Sam Hocevar, Seafire, Sebastienj, Semnoz, Shaihlud, Sherbrooke, Sting, TaraO, Taupage nocturne, Tavernier, Teamtraven, Tegu, Tetsuo, The Dav21, Tieno, Timwi, Traversi, Turb, Ugo14, Understanding acting, Van Kanzaki, Vicomte Raf, Webkid, WhisperToMe, Xiawi, Xtnt, Yacc, Yama, Zatoishi, Zelda, Zetud, Zivax, Zouzoune1er, Zuthos, script de conversion, 447 modifications anonymes

Image Sources, Licenses and Contributors

Image:Morihei-Ueshiba.jpg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Morihei-Ueshiba.jpg> *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Morihei Ueshiba

Image:Aikido Uh!.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Aikido_Uh!.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.0 *Contributeurs:* <http://www.flickr.com/photos/tharso/>

Image:Nikyo omote.jpeg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Nikyo_omote.jpeg *Licence:* inconnu *Contributeurs:* Christelle Fillonneau

Image:Aikido Kanji.png *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Aikido_Kanji.png *Licence:* inconnu *Contributeurs:* User:Jan Stępień

Image:Aikido-shihoo nage.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Aikido-shihoo_nage.jpg *Licence:* inconnu *Contributeurs:* My father

Image:G Blaize Koku Nague 2.JPG *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:G_Blaize_Koku_Nague_2.JPG *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* AndreasPraefcke, Joan, Mu, Nojhan, Thuresson, Yappakoredesho

Image:aikido ikkyo.svg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Aikido_ikkyo.svg *Licence:* inconnu *Contributeurs:* User:Mathieu.clabaut

Image:aikido ikkyo omote ura.svg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Aikido_ikkyo_omote_ura.svg *Licence:* inconnu *Contributeurs:* User:Mathieu.clabaut

Fichier:Video-x-generic.svg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Video-x-generic.svg> *Licence:* inconnu *Contributeurs:* Bdesham, Butko, CyberSkull, Mike.lifeguard, Sasa Stefanovic, Waldir

Image:Aikido at the Japanese Garden 03.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Aikido_at_the_Japanese_Garden_03.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* FlickreviewR

Image:Aikido Tomô.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Aikido_Tomô.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.0 *Contributeurs:* <http://www.flickr.com/photos/tharso/>

Image:Ryote dori.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Ryote_dori.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.5 *Contributeurs:* <http://www.flickr.com/photos/dokiai/> dokiai

Image:Francisca and Matjaž.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Francisca_and_Matjaž.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.5 *Contributeurs:* <http://www.flickr.com/photos/dokiai/> dokiai

Image:Pliage 1.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Pliage_1.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* Bokken, Nojhan

Image:Folding hakama.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Folding_hakama.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.0 *Contributeurs:* <http://www.flickr.com/photos/dokiai/> dokiai

Image:061230-0038.jpg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:061230-0038.jpg> *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.0 *Contributeurs:* <http://www.flickr.com/photos/dokiai/> dokiai

Fichier:Commons-logo.svg *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Commons-logo.svg> *Licence:* logo *Contributeurs:* User:3247, User:Grunt

Image:Silverwiki 2.png *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Silverwiki_2.png *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* User:Rei-artur, User:Sting

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>