



# AiKi BuDō - Viêt

---

合  
氣  
武  
道

Mémoire pour l'obtention du Diplôme  
d'Instructeur d'AiKi BuDō de la  
Fédération Française d'Arts Martiaux  
et Disciplines Affinitaires / Vietnamese  
Traditional Martial Arts Federation  
(FFAMDA / VTMAF)

jean GAUDART, CN  
05/05/2013

"Ne vous considérez jamais  
comme un maître omniscient.  
Vous devez toujours vous  
entraîner et étudier avec vos  
partenaires."

**Maître Morihei Ueshiba**

## Sommaire

Remerciements .....	3
1 Introduction.....	4
2 Anatomie Physiologie, Points Vitaux.....	5
2.1 Anatomie .....	5
2.2 Physiologie.....	8
2.3 Points Vitaux.....	8
3 AikiBudō-Viêt et les arts martiaux.....	9
3.1 Les différents arts Martiaux .....	9
3.2 AikiBudō, Aikidō, et AikiBudō-Viêt .....	12
4 Administration, Législation.....	17
4.1 Cadre légal .....	17
4.2 Cadre administratif.....	19
5 Référence .....	22
6 Lexique .....	23

## Remerciements

Je tiens à remercier très vivement Jean-Pierre Rouvière, fondateur de l'AikiBudō-Viêt, qui m'a enseigné la pratique et transmis l'esprit de l'AikiBudō au sein de l'AKA club, depuis mes 15 ans. C'est avec un grand respect et une grande amitié que je te dédicace ce mémoire. Je souhaite évoquer ici la mémoire de Georges Ramel, CN AikiBudō-Viêt, élève de Maître Hiroo Mochizuki, qui m'a enseigné et fait apprécié l'iaidō, de 1987 à 1990. Je remercie Gaetan Gaboriaud pour son soutien, son enseignement et ses conseils. Je remercie également Franck La Rocca pour ses conseils et pour avoir accepté ma candidature, ainsi que le collège des ceintures noires. Enfin, je remercie tout mes amis de l'AKA club sans qui je ne pourrai pas pratiquer, chercher et grandir.

*Nota Bene:* dans ce mémoire, de nombreuses informations sont issues d'autres documents, dont je n'ai pas la paternité. Ils sont cités dans le texte et référencés en fin. Si certains lecteurs se sentent plagés, qu'ils m'en excusent et me contacte afin de corriger mon erreur.

## 1 Introduction

Le terme AikiBudō est composé de quatre kanjis (caractères):

- 合 *ai* : terme venant du verbe réunir, faire concorder, mettre en harmonie. On peut traduire ce kanji par harmonie, concorde ou union. On peut lui donner le même sens que le terme "harmonie" utilisé en musique occidentale, qui est la l'étude de la construction des accords et de leurs enchaînements, dimension verticale (à différencier de la mélodie, dimension horizontale).
- 気 *ki* : terme fréquemment traduit par énergie, principe fondamental de vie. En ajoutant une notion de dynamique de vie, on peut le rapprocher du latin "anima", âme ou souffle de vie. Similairement au *ai*-harmonie, on peut rapprocher le *ki* de la mélodie, dimension horizontale et dynamique, qui donne vie à la musique.
- 武 *bu* : terme définissant la force. Ce kanji est souvent utilisé pour représenter la guerre. Cependant, associé au kanji 道 dans *Budō*, certains l'interprète comme "arrêt de la lance", autrement dit le désarmement.
- 道 *dō* : terme souvent traduit par la voie, le chemin. Certains traducteurs l'interprètent comme l'art de vivre. En effet, associé que kanji 武 dans *Budō*, il s'oppose aux *jutsu* (techniques) qui sont des techniques de guerres (*Bujutsu*) destinées à vaincre et à détruire, alors que *Budō* correspond plutôt à l'art martial pour un chemin de paix (désarmer plutôt que détruire). Cette notion est difficile à comprendre dans nos sociétés occidentales. Cependant, par opposition à la guerre entre individus, on peut rapprocher le *Budō* de la guerre intérieure que chacun doit mener au cours de sa vie afin de grandir en humanité.

Notre art martial est intitulé AikiBudō-Viêt. L'ajout du terme Viêt surprend beaucoup de personnes. Mais il faut rappeler que notre fédération (FFAMDA) est affiliée à la Fédération Internationale des Arts Martiaux Vietnamiens (FIAMV) dirigée par Maître Nguyen Cong Tô.

Je voudrai ici décrire la responsabilité d'un enseignant. En effet, tout enseignant a deux responsabilités. La première concerne la sécurité des pratiquants, afin de prévenir toute blessure. Elle passe par le respect de la réglementation (législation nationale et règlements intérieurs de la Fédération et du club), et par le respect des différences physiques des apprenants et des différentes formes de corps. La seconde responsabilité concerne l'enseignement lui même: l'enseignant doit respecter ce qu'il a appris de ses maîtres, mais aussi tous les élèves, les horaires, la progression etc.

Tout enseignant doit rendre des comptes à 3 niveaux. Premièrement, il s'agit du niveau réglementaire: instances supérieures de coordination (Ministère du sport, Fédérations nationale et internationale). Deuxièmement, l'enseignant doit rendre des comptes aux pratiquants qui lui apportent leur confiance. Enfin, tout pratiquant, enseignant compris, doit rendre des comptes au maître qui l'a initié, même si, au fur et à mesure de l'évolution de la pratique, différentes formes apparaissent.

Nous devons prendre conscience que l'enseignant n'a pas la savoir total, le peu de chose qu'il sait il le tient de son maître mais aussi des autres pratiquants, et qu'il doit continuer à apprendre grâce aux autres apprenants qu'il côtoie. Il n'y a pas ici de notion connaisseur/ignorant. Seul doit persister la notion d'apprenant. Nous sommes tous des apprenants, des chercheurs de la voie. L'enseignant reste un apprenant s'il veut poursuivre sa recherche, et il n'est là que pour orienter un autre apprenant. L'enrichissement est alors réciproque. La phrase "cette technique est mauvaise" doit être bannie au profit de "cette technique n'est pas celle que j'ai montré". Pour approfondir cet aspect, tout candidat instructeur devrait avoir passé au moins 6 mois dans un autre club ou une autre fédération afin d'appréhender d'autres pratiques, autres formes de corps, et enrichir sa pratique et son enseignement.

Ce mémoire est organisé comme suit: le chapitre 2 présente les bases de l'anatomie, de la physiologie et les principaux points vitaux dans le contexte de la pratique de l'AikiBudō. Le Troisième chapitre présente les principaux arts martiaux, avec un développement plus important pour l'AikiBudō. Enfin, le chapitre 4 présente le cadre réglementaire.

## 2 Anatomie Physiologie, Points Vitaux

En tant qu'enseignant d'un art martial, il est indispensable d'avoir des bases d'anatomie et de physiologie, ainsi que dans la connaissance des points vitaux, tant dans la culture asiatique qu'occidentale. En effet, l'intérêt est majeur pour, d'abord, éviter les blessures et les repérer lors d'accidents éventuels. Cette connaissance est aussi utile pour la pratique elle-même, afin d'améliorer une technique par un meilleur déséquilibre, une meilleure dynamique, ou un atemi mieux placé.

### 2.1 Anatomie

L'anatomie est la connaissance de la structure du corps et des organes. Concernant les organes, les principaux à connaître sont les poumons, situés dans la cage thoracique, le cœur (entre les 2 poumons), la rate (sous le diaphragme à gauche) et le foie (sous le diaphragme à droite). Le foie et la rate, bien qu'organe abdominaux, sont protégés partiellement par les côtes. Il est important de noter qu'une fracture des côtes dites flottantes (à la suite d'un coup important) peut perforer la rate ou le foie, entraînant une hémorragie interne grave. Le cerveau, organe important s'il en est, est protégé par la boîte crânienne. Cependant, il existe une zone de fragilité au niveau temporal qu'il faut connaître afin d'éviter les conséquences d'un hématome sous-dural, urgence chirurgicale, à la suite d'un traumatisme crânien.

La pratique de l'AikiBudō fait appel à des déséquilibres et des actions sur les os et les articulations. Le corps humain comportant 206 os articulés (sur 224), il est donc important d'en énoncer les principales caractéristiques.

Il existe trois types d'os: les os longs, les os courts et les os plats. Les os plats sont illustrés par les os de la boîte crânienne, l'os de l'épaule et l'os de la hanche. La forme en 8 de ce dernier permet la mobilité de l'homme debout, et sa stabilité (j'y reviendrai à l'occasion de la description de l'articulation de la hanche *-goshi* ou *koshi*). La forme particulière de l'os de l'épaule permet aussi les mouvements particuliers des bras dans toutes les directions (j'y reviendrai à l'occasion de la description de l'articulation de l'épaule *-kata*). Les os courts, comme ceux de la main (*te*) ou du pied (*ashi*), ou encore les vertèbres, ont comme intérêt de permettre de multiples mouvements fins, grâce aux nombreuses articulations (j'y reviendrai à l'occasion de la description de l'articulation du poignet *-kote* ou *tekubi*). Enfin, les os longs, comme ceux du bras (*ude*) ou de la jambe, sont bien

connus des AikiBudō-kas car ils permettent, notamment, les déséquilibres (par exemple dans le mouvement *ikkyo*). Cependant, certains sont plus fragiles comme les os du bras (humérus) et de l'avant bras (cubitus et radius) et *Tori* ne devra pas forcer sa technique pour éviter toute fracture. Il est important de noter ici les fractures fréquentes de la clavicule lors de la pratique de chutes avant (*mae ukemi*), surtout chez les enfants. Pour les prévenir, tout enseignant veillera à, d'abord, bien échauffer la ceinture scapulaire, puis faire pratiquer des chutes d'entraînement, souples et près du sol.

Une articulation comprend plusieurs éléments, de l'extérieur vers l'intérieur: les ligaments, la capsule articulaire et le cartilage articulaire, le tout étant renforcé par les muscles et leurs tendons. Le cartilage est le revêtement très dur qui permet aux os de s'articuler sans frottement intense et sans perte de substance (ou minimale). Les frottements sont également limités grâce au liquide synovial présent à l'intérieur des articulations, et contenue par la capsule articulaire. Les ligaments permettent de maintenir les os en contact. Certaines articulations ne sont stables que grâce à des composants supplémentaires: c'est le cas du genou, avec 2 ménisques, sorte de coussinets permettant de stabiliser l'extrémité du fémur (très arrondie) sur le plateau tibial (très plat). Cette articulation est aussi maintenue grâce à des ligaments complémentaires, les ligaments croisés, limitant les mouvements antéropostérieurs, au milieu de l'articulation. De plus, l'articulation du genou comporte un 3<sup>ème</sup> os, la rotule qui s'articule avec le fémur. Ainsi, le genou ne possède pas de mobilité latérale ni antérieure, donnant une grande stabilité à l'homme debout. C'est aussi un défaut, que *Tori* peut utiliser afin de déséquilibrer *Uke*. Noter qu'il faut être très attentif à l'échauffement des genoux, par des mouvements progressifs et jamais brusques, pour éviter toute blessure à court terme, et, à plus long terme, une atteinte des ligaments croisés ou des ménisques. Le travail à genou est à pratiquer avec modération pour également éviter ce type de blessures.

Une autre articulation particulière est celle du coude. En effet, l'extrémité distale de l'humérus se présente comme une pince (l'olécrane), enserrant l'extrémité proximale du radius, en forme de "yoyo". Cette configuration particulière, très stable, permet une préhension forte mais ne permet que des mouvements vers l'avant, sans mobilité latérale ni postérieure. Cette articulation est très sensible aux luxations, le radius sortant de la loge de l'olécrane, et aux fractures de l'olécrane. Bien entendu, l'échauffement de cette articulation est très importante, mais *Tori* veillera à ne jamais forcer une technique du type *hiji-garami* (*hiji*=coude, *garami*=maintient enroulé) ou *ude-kami-nage* (*ude*=bras, *kami*= au-dessus, *nage*=projection), en particulier chez un débutant ou un enfant. Une attention particulière doit être portée aux poignets. En effet, ceux-ci sont l'objet de nombreuses techniques (par exemple, *kote-gaeshi*, *sankyo*, *yonkyo*, *nikkyo* etc). Les poignets sont formés de huit petits os s'inter-articulant entre eux, et stabilisés par un système ligamentaire complexe. De plus, l'ensemble est renforcé par les tendons des muscles des doigts. Cette organisation permet non seulement une grande mobilité dans tous les sens mais aussi une adaptation de la forme de la main aux objets facilitant ainsi la préhension. Il est donc difficile d'appliquer les mouvements de torsion du poignet sans un minimum d'entraînement. Par exemple, une torsion du type *kote-gaeshi* (*kote*=poignet, *gaeshi*=renversement) sera renforcé si *Tori* utilise les doigts de *Uke*, dans un mouvement de flexion antérieure et de torsion simultanée (à l'aide de ses hanches), tenant le bras d'*Uke* le moins fléchi possible, et associant la technique avec une déséquilibre. La mise en tension dans un mouvement de *sankyo* (5<sup>ème</sup> principe) sera renforcé si *Tori* applique un mouvement latéral à la main d'*Uke*, où la mobilité est plus limitée, tout en maintenant le bras en tension. Enfin, la technique de *kote-gaeshi-maki* rend compte de ces deux dernières remarques, puisqu'elle utilise une tension latérale de la main (*maki*=enroulement).

Dans la présentation des articulations, il ne faut pas oublier la colonne vertébrale. Formée de 33 ou 34 vertèbres (si l'on compte les os soudés du coccyx), elle assure la protection de la moelle épinière et la stabilité du corps. Néanmoins, elle possède une mobilité, essentiellement de flexion antérieure, mais aussi, plus faiblement, postérieure et latérale. Ainsi, dans la technique *ikkyo* (1<sup>er</sup> principe), *Tori* utilise

cette faible mobilité postérieure pour déséquilibrer *Uke*, ou la faible mobilité latérale dans la technique *irimi-nage* (*irimi*=pénétrant, *nage*=projection). Il convient de s'attarder sur l'échauffement de la colonne vertébrale, de ne jamais le brusquer, pour éviter les blessures et les risques d'hernie discale à long terme. Cet échauffement permet aussi de protéger les muscles para-vertébraux sans lesquels la stabilité de la colonne vertébrale serait en danger. Il faut noter qu'une personne présentant des antécédents d'hernie discale peut pratiquer l'AikiBudō à condition d'éviter les chutes et toute tension de la colonne vertébrale.

Il faut également présenter ici les articulations de l'épaule et de la hanche, qui ont de grandes similitudes. En effet, le but de ces articulations est d'"accrocher" solidement un membre, long et mobile, au corps. Dans les 2 cas, la solidité de cette accroche fait appel à une ceinture: la ceinture scapulaire (articulation de l'épaule), et la ceinture pelvienne (articulation de la hanche), sur lesquelles les deux membres droite et gauche s'accrochent. Cela confère non seulement solidité à l'articulation tout en préservant la stabilité du corps. Ceux sont donc des articulations importantes à connaître pour faciliter les techniques en déséquilibrant *Uke*, mais aussi pour assurer sa propre stabilité et rapidité. L'articulation de l'épaule implique essentiellement l'omoplate et l'humérus, et, secondairement la clavicule (pour renforcer la stabilité, elle-même étant accrochée au sternum). L'omoplate est un os plat en forme de pelle dont la plus grande partie est accrochée à la face postérieure de la cage thoracique, sur les côtes, essentiellement par le muscle grand dentelé. Une mobilisation de l'épaule va donc retentir sur la cage thoracique elle-même. On peut s'en rendre compte au cours de l'échauffement, lors de rotations rapides de l'épaule qui peut modifier la respiration. La tête de l'humérus, ronde, est insérée dans une loge et solidement fixée par les ligaments et des muscles puissants (la coiffe des rotateurs). Cette configuration permet une grande mobilité du bras avec, en plus des mouvements de grandes amplitudes de flexion/extension antérieurs/postérieurs/latéraux, des mouvements de rotation importants. L'épaule est une articulation très solide et très mobile. Elle possède cependant trois points faibles, que *Tori* utilisera à son profit. Le premier est l'accroche solide du bras à la ceinture scapulaire: une technique sur le bras ou l'avant-bras peut mobiliser l'ensemble de la cage thoracique, pour *ikkyo* ou *ushi-kaiten-nage* par exemple (*ushi*= intérieur, *kaiten*= rotation, *nage*=projection). Deuxièmement, la mobilité est entravée dans une direction: l'extension postérieure, bloquée par la forme anatomique de la surface articulaire de l'omoplate, pouvant alors faciliter le déséquilibre (comme dans le mouvement *gokyo*, 5ième principe). Troisièmement, la partie antérieure de la surface articulaire de l'omoplate est une zone de fragilité. Si l'on applique un mouvement de rotation externe à l'humérus, et une force postéro-antérieure, on peut facilement luxer l'épaule, la tête de l'humérus sortant de sa loge articulaire, et se retrouvant devant l'articulation. C'est ce mouvement que l'on applique lors de l'immobilisation de *yonkyo* (4ième principe). Il faut donc être très prudent lors de la pratique afin d'éviter toute blessure, surtout chez les personnes présentant une hyper-laxité ligamentaire, mais aussi chez les enfants, pour lesquels la coiffe des rotateurs n'est pas suffisamment solide.

De façon similaire, l'articulation de la hanche est très solide, assurant la stabilité du corps, tout en permettant le mouvement, indispensable pour la marche. Il s'agit d'une articulation complexe, à la base de l'AikiBudō. L'articulation de la hanche comprend essentiellement l'os iliaque et la tête du fémur. La stabilité de l'ensemble est assurée par la fixation des os iliaques sur le bas de la colonne vertébrale (sacrum) à l'arrière, et la fixation de ces 2 os entre eux (symphyse pubiennes), à l'avant - point du *hara*). Il est important de noter ici qu'un mouvement de hanche mobilise tout le bassin et la colonne vertébrale, notamment l'articulation des vertèbres lombaires entre elles et le sacrum. Le bassin lui-même ne peut faire que des mouvements antéropostérieurs (grâce aux 2 hanches et à la colonne vertébrale) ce qui assure une très grande stabilité. Ces mouvements sont mis en jeu, par exemple, dans les techniques du type *koshi-nage* (*koshi*=hanche, *nage*=projection). En AikiBudō, les enseignants répètent souvent d'utiliser la hanche dans les techniques. En effet, l'ensemble du bassin est très solide et très puissant, et, grâce aux particularités anatomiques décrites, mobilise l'ensemble du corps, augmentant ainsi la force de *Tori*. On le voit bien dans les techniques de *kote-*

*gaeshi* (renversement du poignet) ou *sankyo* (3ième principe) où les effets sont amplifiés lorsque *Tori* utilise ses hanches (mouvement de rotation du bassin) plutôt qu'uniquement la force de ses bras. Comme pour l'épaule, l'os iliaque est un os plat, comportant une cavité qui reçoit la tête de l'humérus en forme de boule. Ceci permet une très grande mobilité dans toutes les directions et de grandes amplitudes de flexion/extension antérieurs/postérieurs/latéraux, et rotations. Ces articulations sont très solides, aussi grâce aux muscles longs et puissants qui les entourent, insérés sur le bassin et sur la colonne vertébrale d'un côté, et le fémur de l'autre. Ceci permet d'assurer la stabilité du corps tout entier. Une telle solidité est au détriment de la souplesse des mouvements. C'est pourquoi l'AikiBudō-ka doit s'entraîner longtemps pour assurer la souplesse tout en conservant la stabilité, en particulier par la pratique régulière des *tai-sabaki* (*tai*=corps, *sabaki*=pivot).

## 2.2 Physiologie

Je vais décrire ici succinctement les principaux aspects de la physiologie humaine. Tout d'abord, toute personne peut pratiquer l'AikiBudō, quelque soit sa condition physique, et les handicaps possibles. Cependant, l'enseignant veillera à adapter la pratique à chaque individu. Il s'agit d'ailleurs d'une règle générale: l'AikiBudō adapte toujours son AikiBudō à sa forme de corps. C'est ce qui fait la grande variabilité des techniques, mais aussi la richesse de AikiBudō.

La respiration a pour objectif d'apporter l'oxygène (dioxygène) aux organes, notamment aux muscles, et de rejeter le dioxyde de carbone via la circulation sanguine. Cependant, l'AikiBudō-ka doit préserver une respiration profonde et lente pour assurer concentration et endurance. C'est un apprentissage long, qui se fait en particulier au travers de l'échauffement et de la pratique du *kokyu*. En plus de l'échauffement musculo-tendineux (pour les raisons évoquées au chapitre Anatomie), l'échauffement vise à renforcer la capacité respiratoire et cardio-circulatoire. Attention toutefois à respecter les limites des pratiquants, en particulier en cas d'asthme. Habituellement fabriquée grâce à des réactions en aérobie, l'énergie des muscles, en cas d'apport insuffisant en oxygène, est fabriquée par des réactions anaérobiques, qui amène à la production d'acide lactique, à l'origine de crampes et de courbatures.

La circulation sanguine apporte également les nutriments aux organes, notamment les muscles. Ces nutriments sont apportés par l'alimentation. L'AikiBudō-ka s'attachera à avoir une alimentation équilibrée. En particulier, un repas riche en sucres lents (pâtes cuites "al dente", ou riz pas trop cuit, pour ne pas détruire l'amidon, sucre lent par excellence), plusieurs heures avant la pratique (la veille par exemple). A proximité d'un cours, l'AikiBudō-ka devra se contenter d'une alimentation modérée, comportant des sucres rapides, pour éviter l'hypoglycémie. Attention, un gros repas détourne le flux sanguin vers le tube digestif (pour assurer la digestion). Il faut donc un repas léger, facilement digérable, immédiatement avant la pratique. Tout au long de la semaine, l'alimentation doit être équilibrée, sans excès, afin d'assurer un équilibre du corps et de l'esprit. Je rappelle à nouveau que certains pratiquants peuvent avoir des limites liées à une pathologie particulière, comme le diabète, et doivent en avertir l'enseignant afin d'adapter leur pratique. Il faut noter ici que les excès d'alcool, la consommation de drogues (incluant le tabac) et de produits dopants sont à interdire formellement, car contraire à l'esprit et la pratique de l'AikiBudō, avec un risque non négligeable d'accident.

## 2.3 Points Vitaux

En médecine occidentale, on trouve un certain nombre de points importants.

- On peut noter les carotides, au niveau du cou: un massage carotidien (sous la mâchoire inférieure) peut entraîner une perte de connaissance, par réflexe vagal (ralentissement de la fréquence cardiaque notamment). La compression des globes oculaires et la compression abdominale peuvent avoir un effet similaire.



- Le plexus solaire (ou plexus coélique) est situé au niveau abdominal, entre le bas du sternum et le nombril. Il s'agit d'un paquet nerveux important positionné juste sous le diaphragme, principal muscle de la respiration: Un coup au niveau du plexus solaire peut bloquer la respiration.
- Un coup porté au larynx ou à la trachée, au niveau de la pomme d'Adam, peut bloquer la respiration. Attention, si le coup est suffisamment fort il peut entraîner une fracture du larynx (ou de la trachée) avec risque d'asphyxie mortelle. Il s'agit alors d'une urgence chirurgicale absolue.
- Un coup, même léger, porté à l'oreille ("claque") peut entraîner un vertige, grâce à la forte pression qui stimule l'organe de l'équilibre (situé dans l'oreille interne). Si le coup est suffisamment fort, le tympan peut être crevé.
- Enfin, un point très douloureux (mais sans danger) est situé juste derrière la mâchoire inférieure, sous l'oreille. Attention, tout de même, à ne pas luxer la mâchoire.

Selon la médecine asiatique, le corps possède des lignes d'énergie (méridiens) permettant son fonctionnement. Une perturbation de ces lignes en des points précis modifie le fonctionnement normal du corps. C'est la base de la médecine asiatique, avec comme corollaire le plus connu, l'acupuncture. Certains considèrent qu'un coup violent porté sur un de ses points se propage en onde de choc à l'ensemble de la ligne. Ces points vitaux sont nombreux, et leur connaissance ne s'acquière que par un apprentissage lent et régulier. Je n'évoquerai ici que les principaux. Ils sont majoritairement situés sur une ligne médiane. On différencie 3 zones: haute (*jodan*), correspondant à la tête et au cou, milieu (*chudan*) correspondant au thorax et abdomen, *gedan* (bas) correspondant au bassin et membres inférieurs. On notera particulièrement:

- le point *shomen*, au sommet du crâne, point d'impact d'une attaque *shomen-uchi* (*men*=tête, *uchi*=frapper);
- le point *komekami*, correspondant à la tempe dont l'importance a été noté dans le chapitre Anatomie;
- le point *mimi*, correspondant aux oreilles, également importants en médecine occidentale;
- le point *gansei*, correspondant aux globes oculaires, également importants en médecine occidentale;
- le point *hichu*, "pomme d'Adam", également importants en médecine occidentale;
- le point *suigetsu*, correspondant au plexus solaire;
- le point *hijitsume*, important dans les techniques d'immobilisation du coude (*hiji-garami*=immobilisation par enroulement du coude);
- le point *uchi shakutaku*, important dans la technique *yonkyo* (4ième principe);
- le point *yako* correspondant à l'artère fémorale.

### 3 AikiBudō-Viêt et les arts martiaux

#### 3.1 Les différents arts Martiaux

Le terme d'art martial est couramment interprété, dans nos sociétés occidentales, comme l'art de la guerre, une guerre destructrice, un apprentissage dont le but est de détruire l'adversaire, en opposition avec la paix et la diplomatie. Mais très vite on aperçoit que, même dans des pratiques ou des situations violentes, il existe une certaine forme de respect. C'est le cas en escrime ou en boxe par exemple, où sont également enseignés le respect de l'autre, le sens de l'honneur et le développement personnel, même si beaucoup de pratiquant débutent avec un esprit agressif, négatif. Ce côté positif des arts martiaux occidentaux est particulièrement visible dans les jeux olympiques, mais aussi dans l'histoire (code de la chevalerie). Je prendrai simplement l'exemple de la

fameuse phrase attribuée au comte d'Anterroches "*Messieurs les anglais, tirez les premiers*", à la bataille de Fontenoy (Belgique actuelle) le 11 mai 1745, opposant les troupes du roi Louis XV aux troupes des forces alliées (Hollande, Royaume Uni, Maison de Hanovre, Autriche) dans la guerre de succession d'Autriche.

Aux arts martiaux occidentaux, certains opposent les arts martiaux asiatiques qui possèdent un aspect spirituel plus marqué. Cela est vrai, mais il faut également rappeler le contexte, en particulier au Japon. Les arts martiaux japonais ont été codifiés progressivement au cours des âges, à partir des conflits sanglants qui ont émaillé l'histoire du Japon, notamment médiéval. Au départ, il s'agit donc bien de techniques guerrières dont le but était de détruire l'ennemie, soit avec un arme (sable, lance, flèche...), soit avec un objet usuel (bâton, fléau...) ou à mains nues pour ceux qui n'avaient pas le droit de posséder une arme. Ainsi, les différentes disciplines sont nées, tout guerrier devant apprendre plusieurs disciplines, d'abord enseignées au sein des grandes familles guerrières japonaises, puis, peu à peu codifier pour devenir finalement un art. Cette progression peut-être due à l'arrivée des armes à feu et des périodes de paix (ère *Edo*, 1600-1868), puis la disparition du système féodal (ère *Meiji*, à partir de 1868). Pour marquer cette distinction, certains utilisent le terme de *Bu-jutsu* pour identifier les techniques guerrières, et le terme *Bu-dō* pour identifier la voie, l'art martial à proprement parler. A titre d'exemple, il existe donc le *Ken-jutsu* et le *Ken-dō*, le *Ju-jutsu* et le *Ju-dō*, l'*Aiki-jutsu* et l'*Aiki-dō*... Parmi d'autres maîtres, 3 personnalités ont retenu mon attention: Maître Jigorō Kanō (1860 -1938), Maître Gichin Funakoshi (1868 - 1957), et Maître Morihei Ueshiba (1883 - 1969). Ces trois maîtres, à l'origine respectivement du *Judō*, de l'*AikiBudō* et du *Karatedō*, ont compris l'importance de ces techniques guerrières ancestrales pour assurer le désarmement de l'adversaire et mettre un terme rapide à un conflit, mais aussi prévenir un conflit et, ainsi, assurer la paix. Au delà d'un art purement techniques, ils les ont également utilisées dans un but d'enrichissement spirituel et de développement personnel.

Deux aspects essentiels du *Budō* illustrent cette évolution et les enseignements des maîtres japonais: le *Ki* (氣) et le *Kokyu* (呼吸)

Le *Ki* est souvent interprété comme le souffle vital, l'alternance inspiration-expiration, permettant la circulation du *Yin* et du *Yang*. Le *Ki* accompagne l'homme de la naissance à la mort, dans un cycle de renouvellement permanent. J'ai déjà pris l'image de la mélodie en musique pour représenter la fluidité et le côté dynamique, différent de l'harmonie, aspect vertical (*Ai*). Le *Ki* représente à la fois une essence immatérielle, une forme de conscience indispensable à la vie et au mouvement, comme l'*anima* des latins, mais aussi une essence matérielle solide. Principe fondamental toujours en mouvement (comme une mélodie), il relie l'homme à l'univers, et les transforme, en maintenant l'équilibre. L'écriture 氣 est parfois interprétée comme présentant deux parties: l'une immatérielle, insaisissable, subtile : l'air 气, l'autre matérielle, dense, solide, grossière: les grains de riz 米, reflétant ainsi cette dualité physique et spirituelle. Cette interprétation concorde avec la notion que le *Ki* se formerait à partir de la digestion et de la respiration pour alimenter la pensée. Au passage, on peut noter que, physiologiquement parlant, l'énergie nécessaire au fonctionnement des organes nécessite oxygène (respiration) et nutriments (digestion).

Dans les arts martiaux japonais, lorsqu'un *atemi* est porté, ce n'est pas la force brute qui entre en jeu, mais c'est l'énergie, le *Ki* qui est transmis à l'adversaire et provoque la blessure, d'autant plus qu'un point vital est touché. Cette notion n'est pas sans rapport avec les principes de physique où l'énergie se transmet entre 2 corps, comme le montre le pendule de Newton: lorsqu'une bille frappe une série de billes, l'énergie transmise ne va mettre en mouvement que la dernière bille de la série, les billes intermédiaires restant immobiles. En *AikiBudō*, les techniques utilisent cette notion de fluidité et de transmission d'énergie pour être plus efficace, et même agir avant l'attaque.

Si le *Ki* est cette énergie vitale, *Kokyu* est le mouvement du corps engendrée par cette énergie. On peut comprendre le *Kokyu* comme la respiration faisant circuler le souffle *Ki*. La pratique permet

d'améliorer le *Kokyu* grâce à un bon le positionnement des hanches, et de bon mouvements du thorax et de l'abdomen. Il s'agit d'une pratique difficile, et le pratiquant sera attentif aux sensations et au rythmes. Maître Morihei Ueshiba insistait beaucoup sur le *Kokyu*, expliquant que "*flux d'une énergie sans cesse en mouvement, Kokyu fait référence au flot de puissance contrôlée, au pouvoir sans limite que donne la maîtrise du temps d'attaque, dans le rythme de la respiration.*" En ce concentrant sur la respiration, le pratiquant ressent le rythme qui se coordonne aux mouvements. Une technique se fera alors sans contrainte, sans essoufflement, avec une fatigue moindre. Une façon de rechercher le *Kokyu* est de mobiliser son *hara*, son centre de gravité, sans mouvement brusque, en étant attentif à la relation équilibre-inspiration-expiration, dans une posture relâchée, sans réfléchir aux détails de la technique, afin de ne pas rompre la dynamique: d'abord le rythme, la technique viendra ensuite. Lors d'une technique, *Tori* inspire avant le début de la technique, puis, durant la technique, l'expiration commence, et se poursuit jusqu'à la fin de la technique. L'application de ce rythme demande une pratique et une concentration importante, parfois au détriment de la technique elle-même. C'est pourquoi, l'enseignant préférera enseigner d'abord les bases de la techniques avant d'envisager l'apprentissage du *Kokyu*. Certains préconise également une courte apnée au milieu de la technique. Chacun doit trouver son rythme, la synchronisation de sa respiration et de l'action, mais l'apprentissage du *Kokyu* peut durer des années.

Même si l'Aikidō est particulièrement attaché au *Kokyu*, tous les principaux *Budō* ont une relation avec le *Ki* et le *Kokyu*. Voici maintenant une introduction aux principaux arts martiaux japonais.

Le Judō, fondé en 1882 par Maître Jigoro Kano, est la "voie de la souplesse". Cet art martial est souvent présenté comme une inspiration de la souplesse des branches d'arbres: les plus grosses cassent sous le poids de la neige ou la force du vent alors que les plus souples, ou même les roseaux, ploient sans rompre. En France, le Judō a été introduit dans les années trente, et la fédération française de Judō et Ju-Jutsu a été créée en 1946. En 1964, le Judō a été inscrit aux jeux olympiques de Tokyo et est devenu sport olympique en 1972.

Le Karate-dō, codifié par Maître Gichin Funakoshi, est l'art de la "main vide", créé par les paysans de l'île d'Okinawa. Il était interdit aux paysans de posséder des armes, et ceux-ci ont développé cet art martial pour se défendre. Il utilise les "armes naturelles" du corps que sont la main (ouverte ou fermée), les doigts, les pieds, bras, jambes, coude, genou etc., pour parer et contrer les attaques.

Le Kendō, "voie du sabre", est un art martial particulier, utilisant les sabres. Il s'agit de l'escrime japonaise à proprement parler. Les pratiquants sont généralement protégés par des armures protégeant la tête, la gorge, les mains et l'abdomen qui sont les seuls cibles réglementaires. Il s'agit d'une pratique importante en Aikidō, où beaucoup de techniques sont directement inspirée du maniement du sabre.

Le Iaidō, comme le Kendō, est un art martial utilisant le sabre. Cependant, le pratiquant travaille uniquement l'art de dégainer et de trancher d'un seul mouvement, dans une anticipation de l'attaque. Cette pratique est particulièrement importante dans l'Aikibudō-Viêt. Le Iaidō y est enseigné selon l'école de Maître Mochizuki, qui a désigné un de ses élèves, Maître Georges Ramel, pour venir enseigner le Iaidō au sein de l'Aka club dans les années 80-90. Par une pratique régulière, cette voie de la "vie en harmonie", permet au pratiquant de développer la vigilance active, la concentration, le travail de la respiration et de l'équilibre.

Le Bō-jutsu est la pratique du bâton long, qui peut être pratiqué comme une discipline à part entière ou bien en complément d'une discipline à main nue, comme dans l'AikiBudō-Viêt. L'entraînement est en général fondé sur la pratique du Kata.

On peut rajouter à cette liste qui ne saurait être exhaustive la pratique du Tantō, couteau en bois, partie intégrante de l'AikiBudō-Viêt.

En Asie, en dehors du Japon, il existe évidemment de nombreux autres art-martiaux et diverses écoles. Je n'en présenterai qu'un pour ses liens historiques très forts avec l'AikiBudō-Viêt, et auquel notre art doit son nom: le Viêt Vũ Đạo. Le nom de cet art martial vietnamien (*Viêt*) fait référence au chiffre 5 (*Wu* transformé en *Vũ*), car, selon la légende, il aurait pour origine la mise en commun de la connaissance de 5 maîtres (main nue, bâton, sabre, fléau et philosophie) pour faire face, avec succès, à l'invasion chinoise au cours du XV<sup>ème</sup> siècle. Le terme *Vũ* fait également référence au mouvement, ce qui permet de traduire Vũ Đạo par "la voie du mouvement". On doit l'école moderne de Viêt Vũ Đạo, encore appelée école Tan-Luong, à Maître Pham Van Tân (fin du XIX<sup>ème</sup> siècle) puis à Maître Nguyen Van Luong. Tout deux organisèrent et codifièrent le savoir ancestral, et écrivirent les principes de cet art martial vietnamien dans les années 1920. Elle est actuellement dirigée par Maître Nguyen Cong Tô. Bien qu'art martial différent dans la pratique, l'esprit du Viêt Vũ Đạo, tel qu'enseigné par Maître Nguyen Cong Tô, est très proche de l'AikiBudō tel qu'enseigné par Maître Jean-Pierre Rouvière. C'est ce rapprochement de vues qui est à l'origine de la reconnaissance officielle de notre pratique et de notre fédération (FFAMDA) par la Fédération Internationale d'Arts Martiaux Vietnamiens, qui valide donc les grades et les diplômes d'instructeurs d'AikiBudō-Viêt. C'est également l'origine du rajout de la particule "*Viêt*" à notre pratique de l'AikiBudō, ainsi que la dénomination *Dang* des grades de ceintures noires.

### 3.2 AikiBudō, Aikidō, et AikiBudō-Viêt

Pour mieux présenter notre discipline, l'AikiBudō-Viêt, une des formes d'AikiBudō, j'ai souhaité l'intégrer dans l'historique de la discipline codifiée par Maître Morihei Ueshiba (1883-1969). Né dans une famille de riche fermier, il a appris le Budō auprès de Maître Masakatsu Nakai (école Goto du Yagyu-ryu jujutsu, lignée de Edo) puis auprès de Maître Tokusaburo Tojawa (jujutsu de l'école Tenjin Shinyo-ryu, qui inspira également Maître Jigōrō Kanō). Il s'engage en 1903 dans l'armée où il excelle dans le maniement de la baïonnette, et il est envoyé en Mandchourie pendant la guerre contre la Russie. En 1907 il retourne à la ferme familiale et pratique différents Budō. C'est en 1915 qu'il rencontre maître Sokaku Takeda du Daito-ryu avec lequel il va travailler intensément, pendant environ 8 ans. Cette pratique, notamment la pratique de l'"*Aiki*" pour neutraliser l'agression, va devenir la base de l'AikiBudō. Les huit années suivantes, il les passe avec sa famille auprès de religieux Omoto-kyo. Là, il y enseigne son art et il développe son école, tout en travaillant la terre : art martial, spiritualité et travail de la terre ont toujours été importants pour lui. C'est en 1922 que, s'étant progressivement éloigné du Yagyu-ryu et du Daito-ryu, on voit apparaître l'Aiki-Bujutsu. Il change le nom en Aiki-Budō, en 1925, après un combat gagné contre un maître de Kendō, selon la légende. Arrivé à Tokyo vers 1927, son école prend un essor remarquable pendant la dizaine d'années suivantes, et on y voit les premiers grands maîtres, notamment Minoru Mochizuki (pionnier de l'Aikidō en France), Kenji Tomiki, Gozo Shioda. C'est la période appelée "dojo de l'enfer" à cause de l'intensité de la pratique. Il faut noter que pendant cette période Maître Ueshiba continue d'apprendre, notamment le Kendō. Vers 1942, Morihei Ueshiba se retire à Iwama et laisse son école à son fils maître Kisshomaru Ueshiba. Pendant cette période troublée de la guerre, il renforce sa pratique de la méditation mais aussi travaille la terre. Il approfondit ses connaissances avec l'étude du sabre et du bâton. Deux principaux élèves sont à noter : Maître Tadashi Abe (parmi les premiers maîtres en France) et Maître Koichi Tohei. Ainsi, une nouvelle forme voit le jour, appelée Aikidō. La fondation Aikikai est créée en 1956 à Tokyo, et l'Aikidō se développe dans le monde entier. Parmi les nombreux élèves on peut noter Maître Nobuyoshi Tamura et Maître Masamichi Noro qui influencèrent beaucoup l'Aikidō en France. Dans cette présentation historique on remarquera l'évolution constante de cet art martial, en fonction de l'évolution de la vie du Maître. Même à la fin de sa vie, n'ayant plus l'agilité de sa jeunesse, il adapte encore ses techniques pour projeter de jeunes et robustes élèves. Cela doit rester un exemple pour nous: il n'existe pas un AikiBudō unique parfait, les autres étant mauvais, mais bien plusieurs formes qui peuvent évoluer en fonction du corps, de l'esprit et de chaque contexte. Maître Morihei Ueshiba disait: "*L'Aikidō est en train de s'établir partout, mais il aura une expression différente en chaque endroit où il prend racine. Adaptez*

*continuellement ses enseignements et créez une contrée belle et pure".* Ainsi, toute personne peut pratiquer et sa pratique doit obligatoirement évoluer. C'est un esprit de recherche, de constante évolution que nous enseigne ainsi la vie de Maître Morihei Ueshiba.

Pour reprendre encore une de ses paroles *"Un travail de trois jours n'est qu'un travail de trois jours, un travail d'un an n'est qu'un travail d'un an, un travail de dix ans engrange la force de dix ans"*.

L'histoire de l'AikiBudō / Aikidō en France est chaotique, et nous en ressentons toujours les conséquences. Pourtant, dès 1951, Maître Morihei Ueshiba envoie Maître Minoru Mochizuki enseigner son art. Un an plus tard, en 1952, Maître Tadashi Abe arrive en France en tant que délégué officiel de l'Aikikai Tokyo. Pour mieux enseigner, il développe une pédagogie spécifique pour faciliter l'apprentissage d' l'Aikidō par les occidentaux, de 1953 à 1961. Maître Tadashi Abe, tout comme Maître Minoru Mochizuki ont une pratique assez dure, issue plutôt des premières années d'enseignement d'O'Sensei, que je qualifierai d'Aikibudō. Parmi les premiers élèves en France ayant bénéficié de ces enseignements il faut noter Maître Jim Alcheik (disciple de Maître Mochizuki) et Maître André Nocquet (disciple de Maître Abe, puis de maître Morihei Ueshiba au Japon à la fin des années 50). Il faut noter que, à son retour au Japon après avoir laissé son école à Maître Nocquet, Maître Tadashi Abe se séparera brutalement de l'Aikikai, déclarant aux dirigeants de la fondation lui décernant son 7ième dan: *"Je refuse ce grade. Je reçois mes dan du fondateur et non d'une Fondation. L'Aikidō que j'ai appris avec O'Sensei était un Budō. Depuis mon retour au Japon, je m'aperçois que ce que l'on enseigne ici aujourd'hui n'a plus rien à voir avec cet art martial. Je n'ai plus rien à voir avec vous. Je vous rends mon menjo, certificat de mes grades"*. Parmi les reproches qu'il fera a beaucoup de club d'Aikidō dit traditionnel, le plus marquant est le fait d'avoir supprimé l'*atemi*. Il rappellera les paroles d'O'Sensei: *"l'Aikidō est irimi et atemi"*.

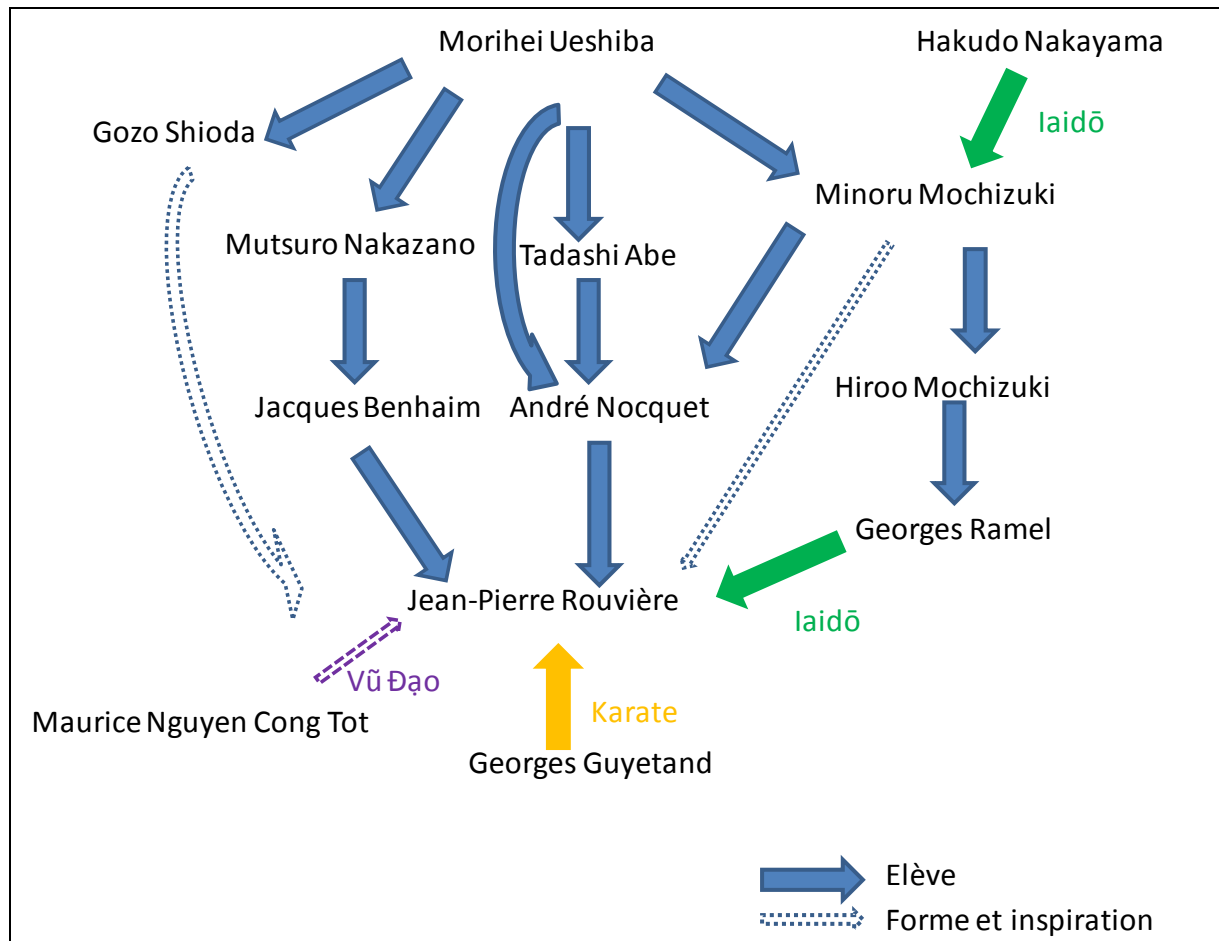
L'histoire française de l'Aikidō se poursuit avec l'arrivée en 1957 de Maître Hiroo Mochizuki, développant le Yoseikan Budō. Cette école particulière doit retenir notre attention. Elle a été fondée par Maître Minoru Mochizuki (1907-2003) (actuellement dirigée par son fils, Maître Hiroo Mochizuki). Elève de Maître Jigoro Kano (Judō), de Maître Hakudo Nakayama (Kendō et laidō), et de Maître Morihei Ueshiba, l'école Yoseikan (aussi appelée Aikidō-jutsu) a été créée en 1931 sous le parrainage direct de Maître Morihei Ueshiba. Les relations entre Maîtres Minoru et Hiroo Mochizuki et Jean-Pierre Rouvière ont été très importantes, indiquant ainsi une vision commune de l'AikiBudō. Il faut rappeler que Maître Hiroo Mochizuki avait chargé, à la fin des années 1980, un de ses élèves, Maître Georges Ramel, pour venir enseigner le laidō à l'Akaclub, FFAMDA.

En 1961, maître Musuro Nakazono est mandaté par l'Aikikai pour stabiliser la situation déjà délicate en France, entre les différents élèves français des grands maîtres. Il introduit une approche plus spirituelle que celle de ses prédécesseurs. Mais au lieu de fédérer les pratiques, cette différence avec les enseignements de Maître Abe et de Maître Mochizuki accentue les dissensions. Parmi ses élèves, il faut noter Maître Christian Tissier et Maître Jacques Benhaim. Maître Morihei Ueshiba mandate en 1961 Maître Massamichi Noro pour l'enseignement en France, puis, en 1964, Maître Nobuyoshi Tamura. Là encore, de nouvelles dissensions apparaîtront entre les élèves français, n'ayant pas compris la diversité de l'Aikidō enseigné par O'Sensei. Au cours des années, différentes fédérations et instituts voient le jour, avec autour de 10 000 pratiquant en France en 1970 (pour environ 15 000 dans le reste de l'Europe).

A l'instar du Judō, l'état français décide, en 1971 d'organiser l'enseignement de l'Aikidō et d'accorder des licences officielles aux instructeurs, afin de vérifier la qualité et le niveau technique. Un groupe réunissant les principales écoles est créé le 24 juin 1971: l'Union National d'Aikidō (UNA). Elle regroupe alors l'école de Maître Tamura, celle de Maître Nocquet et celle de Maître Mochizuki. Cependant, par la suite, d'autres branches indépendantes verront le jour, avec d'incessants regroupements et éclatements de fédérations au fil des années. Il faut cependant noter la méthode nationale d'Aikidō, programme commun d'enseignement validé par Maîtres Mochizuki, Tamura et

Nocquet. Actuellement, plusieurs fédérations d'Aikidō persistent. Parmi les plus connues, il faut noter la Fédération Française d'Aikidō et Budō (FFAB), écoles de Maîtres Tamura et Nocquet, la Fédération Française d'Aikidō, Aikibudō et Assimilées (FFAAA), écoles de Maîtres Floquet et Noro, (FFAAA réuni et FFAB étant réunies au sein de l'Union des Fédérations d'Aikidō), la Fédération Française de Yoseikan-Budō (FFYB) de Maître Mochizuki, la Fédération Française d'Arts Martiaux et Disciplines Affinitaires (FFAMDA) de Maître Jean-Pierre Rouvière. Actuellement, hors Japon, la France est le pays ayant le plus de licenciés (>60 000).

L'école d'AikiBudō-Viêt de Maître Rouvière est dans la tradition des maîtres japonais. En effet, elle est issue de deux des principales écoles, celle de Maître Mutsuro Nakano, par l'intermédiaire de Maître Jacques Benhaim, et celle de Maître Tadashi Abe, par l'intermédiaire de Maître André Nocquet (également élève directe d'O'Sensei). Il faut ajouter les enseignements des Maîtres Mochizuki. Mais, reprenant l'expérience des premiers maîtres japonais, notre pratique ajoute des enseignements d'horizons divers, comme le Karate et la boxe, avec un place particulière pour le Bō-Budō, le Tantō-Budō et le laidō (école de Maître Mochizuki). Notre école est aussi influencée par les enseignements de Maître Gozo Shioda, ainsi que par l'esprit du Viêt Vũ Đạo de Maître Nguyen Cong Tôt. Il faut noter que la FFAMDA est agréée par la Fédération Internationale d'Art Martial Vietnamien/ World Federation of Vietnamese Martial Art / Lien Doan Vo Thuat Vietnam. Les liens à la tradition et l'inspiration des grands maîtres sont représentés dans le schéma suivant:



Comme tous les enseignements du Budō, la pratique passe par 3 étapes. Pour le débutant, il faut simplifier le geste, supprimer les mouvements inutiles. Il n'est pas nécessaire d'avoir un geste parfait. C'est l'apprentissage de la forme de corps. Le pratiquant doit ressentir son propre corps et découvrir

ses capacités. Ensuite vient l'esthétique: le pratiquant peaufine sa technique, travaille chaque mouvement pour le rendre efficace et précis. Enfin, vient l'étape de l'efficacité où la puissance de la technique se découvre au pratiquant. Dans l'apprentissage de l'AikiBudō, il n'y a pas de compétition, mais une alternance d'attaquant/pratiquant ou *Uke/Tori*. Le rôle de *Uke* est, en réalité, le plus difficile car il doit associer une attaque franche et un respect de la technique de *Tori*. De plus, puisqu'il existe de nombreuses variantes dues à l'évolution de chacun, des formes de corps variées et du contexte, l'enseignant doit apporter toute son expérience sans chercher à corriger systématiquement ni bloquer l'élève. En réalité, tous les pratiquants, élèves et enseignants sont des chercheurs à la recherche de la voie de l'harmonie des énergies.

L'avancée sur cette voie est marquée par des ceintures de couleurs différentes. A ce propos, je me permet de retranscrire la parole de Maître Nguyen Cong Tô: "*Les ceintures nouées à la taille des pratiquants, matérialisent le niveau d'initiation atteint par chacun des disciples. Non d'un point de vue universel, mais dans le cadre de la relation "maître-élève". Un pratiquant peut donc arborer un "grade initiatique" moins élevé que celui d'un de ses camarades, sans pour autant être moins "fort" techniquement. L'attribution d'un grade répond au jugement de la valeur d'un élève par rapport à ses capacités propres, des efforts qu'il fournit, de la progression accomplie,.... Elle peut, aussi, représenter la démarche "psychologique" du professeur, qui décide, ainsi, de tester le mental de son élève, en éprouvant sa patience, son ouverture, son humilité,...*".

Pour finir de présenter notre pratique, je souhaite développer ma vision. Comme écrit plus haut, AikiBudō est fondée sur le principe de l'énergie. Utiliser l'énergie du partenaire/adversaire est fondé sur 3 principes physiques: i/ le déséquilibre ii/ le mouvement dynamique circulaire iii/ le principe d'action-réaction.

#### i/ Le déséquilibre:

Trouver le déséquilibre de *Uke* demande un travail régulier et une connaissance de l'anatomie, en particulier des articulations. En effet certaines articulations, comme le coude, ont des mouvements très limités permettant à *Tori* de faire jouer le principe de "bras de levier". Sur des articulations aux mouvements multidirectionnels, il faut trouver le point de déséquilibre qui entrainera le reste du corps. Par exemple, l'articulation de l'épaule ne sera pas sensible à une poussée d'avant en arrière seule (il faut alors utiliser un autre des 3 principes pour mobiliser *Uke*). De même une poussée gauche-droite a peu de chance d'entraîner un déséquilibre si elle n'est pas associée à un autre principe (mouvement dynamique par exemple). Par contre un mouvement tirant ou poussant à 45° des épaules va déséquilibrer *Uke*. Evidemment, cet angle de 45° n'est pas à prendre au pied de la lettre (il dépend en particulier de la position de stabilité initiale, et des appuis au sol de *Uke*) et *Tori* doit chercher le meilleur angle de déséquilibre autour des 45°. L'articulation de l'épaule est un bon exemple: la tête de l'humérus étant une boule insérée dans l'omoplate a une grande liberté de rotation. Le seul point où l'humérus arrive en butée dans la cavité articulaire est la butée arrière, empêchant le bras de tourner totalement vers l'arrière. De plus, la longueur du bras permet d'augmenter le déséquilibre grâce au "bras de levier". On utilise cette limitation de l'épaule dans le mouvement *ikkyo* au départ, mais aussi *sankyo*. Le peu de mobilité de l'articulation du coude est également utilisé dans ces 2 techniques. Dans *ushiro kiri otoshi*, le déséquilibre vient de l'inversion poussée/tirée entre les 2 épaules permettant le déséquilibre.

#### ii/ Le mouvement dynamique circulaire:

En Asie, et particulièrement au Japon, l'énergie a été (et est toujours) étudié sous différentes formes (art martiaux mais aussi philosophie, religion,...). En occident, la démarche scientifique, issue de la philosophie des lumières, est arrivée à un modèle physique résumé par Albert Einstein:  $E=MC^2$  où  $E$  est l'énergie,  $M$  la masse et  $C$  la vitesse. Appliquée aux arts martiaux, on sait intuitivement que plus un *Uke* est lourd, costaud, plus l'énergie développée lors de son attaque sera grande. On sait

également que plus il ira vite plus l'énergie développée sera grande, et, les 2 étant combinés, le coup porté sera plus violent. Ce qui est moins intuitif (d'ailleurs Isaac Newton ne l'avait pas perçu) c'est que la vitesse a un rôle beaucoup plus important puisque c'est le carré de la vitesse qui est en jeu: la vitesse est donc le paramètre le plus important à prendre en compte.

Pour un AikiBudō-ka, ce principe doit être étudié sous 2 aspects. Premièrement, plus *Uke* ira vite, plus la technique sera efficace. On le voit bien dans *aiki-nage* ou *kiri-otoshi*, où la sensation de vide brutal entraîne la chute. De plus, cette formule mathématique expliquant l'énergie développée montre bien qu'il est très difficile d'opposer une résistance à un *Uke* costaud allant vite: à force égale, *Tori* ne peut pas résister (à cause de l'importance de la vitesse). O'Sensei Ueshiba l'a bien compris puisque l'évitement est un principe fondamental en Aikidō et AikiBudō: pas d'affrontement direct, pas d'opposition forcée. Le *tai-sabaki* (pivot du corps) est fondamental.

Deuxièmement, *Tori* peut aussi utiliser ce principe dans sa propre action. En effet, prolonger la vitesse d'*Uke*, en particulier dans un mouvement circulaire permet d'augmenter l'efficacité d'une technique: c'est encore l'effet du "carré" de la vitesse ( $C^2$ ). Un *ikkyo ura* sur une attaque *shomen ushi* prend tout son sens ici. Attention: le pratiquant ne doit pas confondre vitesse et précipitation. Au cours de l'apprentissage il est bon de décomposer lentement le mouvement, le simplifiant initialement. Mais lorsque les grandes lignes de la technique sont comprises, il faut aussi améliorer la vitesse de la pratique.

Il faut noter ici que j'ai pris l'exemple de *ikkyo* pour illustrer le déséquilibre et le mouvement dynamique circulaire. On commence à comprendre qu'il y a, bien sur, intrication complémentaire des principes afin d'aboutir à une efficacité de la technique.

### iii/ Action-Réaction:

Le principe d'action-réaction est issue de la connaissance plus psychologique du corps humain. Il clos ainsi la triade des principes, après le principe anatomo-physiologique, et le principe physique.

Un exemple simple pour commencer: lorsque l'on pousse un ami, celui-ci, habituellement, exerce alors une poussée opposée, par réflexe, pour contrer notre sollicitation. Si je lui baisse son bras, il va avoir tendance à le monter, si je fait mine de lui donner un gifle, il va protéger instinctivement son visage avec ses mains, etc.. Ceux sont des réflexes animal de protection, qui nous viennent du fond des âges, vestige de notre passé, et que nous apprenons au cours des jeux de l'enfance, comme de jeunes lionceaux s'initient par des jeux entre eux. Toute action, donc, entraîne une réaction. Ce principe doit être vue par l'AikiBudō-ka selon 2 aspects. Premièrement, il doit désapprendre ce que la "vie sauvage" a incrustée dans son comportement: ne pas avoir de comportement d'opposition frontale (comme je l'ai présenté pour le second principe), mais bien avoir un comportement d'évitement. C'est aussi un principe philosophique que l'on retrouve en Aikidō et AikiBudō: cet art martial ne cherche pas à opposer la force à la force, le combat au combat, des techniques violentes en réponse à des attaques violentes. Mais notre art martial cherche à éviter l'affrontement, à limiter la violence, à désarmer l'adversaire, à réduire le combat au minimum, le plus rapidement possible. Le *tai-sabaki* est donc dans cet esprit d'évitement. *Tori* ne doit pas résister à l'attaque, contrairement à ce que "ses gênes" et ses réflexes lui commandent, mais éviter l'attaque, et poursuivre le mouvement d'attaque. Le mouvement *aiki-nage* en est un exemple parfait, difficile à apprendre à cause de la peur provoquée par l'attaque.

Le second aspect est l'utilisation de ce principe d'action-réaction contre *Uke*. Ce principe est largement utilisé dans *irimi-nage*: le déséquilibre réalisé oblige *Uke* à ce redresser s'il ne veut pas tomber. *Tori* met à profit ce redressement pour l'amplifier et le courber vers l'arrière, finition de la technique. De même, dans la technique *kote-gaeshi*, la "patte de tigre" sert non seulement au déséquilibre mais aussi à provoquer, en réaction, la remontée de la main, favorisant ainsi la finition



de la technique par une torsion du poignet. Dans le mouvement *nikyo ura*, le mouvement de torsion poignet/coude sert non seulement à maîtriser *Uke*, mais, lorsque celui-ci cherche à repositionner son coude vers une position plus confortable, *Tori* poursuit le geste initié par *Uke* dans un mouvement circulaire jusqu'au sol.

C'est ainsi que je conçois la recherche en AikiBudō, et j'espère évoluer et modifier ma pratique au contact des autres pratiquants, plus jeunes et plus âgés, à l'image de nos maîtres.

## 4 Administration, Législation

### 4.1 Cadre légal

La réglementation a été codifiée par le législateur dans le code du sport. En voici les principaux articles, qui concernent les établissements où sont pratiqués des activités physiques et sportives: "Ces établissements doivent présenter pour chaque type d'activité d'établissement des garanties d'hygiène et de sécurité définies par voie réglementaire" (art L 322-2 du code du Sport). On pourra aisément trouver les articles en questions sur le site internet [legifrance](http://legifrance.gouv.fr).

Parmi les obligations on peut noter:

1/ L'obligation de déclaration (L 322-3 et art R 322-1 et suivant du Code du Sport):

"Toute personne désirant exploiter un établissement mentionné à l'article L. 322-1 doit en faire la déclaration au préfet du département du siège de l'établissement deux mois au moins avant l'ouverture."

"Toute modification portant sur l'un des éléments de la déclaration est déclarée dans les mêmes formes. Sauf en cas d'urgence justifiée, la déclaration est faite avant la modification." (alinéa 2 du R 322-2)

La mesure pénale prise à l'encontre d'un exploitant d'établissement qui n'a pas déclaré son établissement est prévue à l'article L 322-4 du code du sport et expose à une sanction pouvant aller jusqu'à 1 an d'emprisonnement et 15 000 euros d'amende.

2/ L'obligation de déclaration de tout accident grave (art R 322-6 du code du sport):

"L'exploitant d'un établissement mentionné à l'article L. 322-1 est tenu d'informer le préfet de tout accident grave survenu dans l'établissement:

- a) au service local compétent de la police ou de la gendarmerie,
- b) à la DDCS, par téléphone : 04 91 00 57 00 (standard) et par envoi dans les 48 heures d'un rapport rédigé ainsi que de l'imprimé spécifique « fiche de signalement obligatoire d'accident grave » dûment rempli."

3/ L'obligation d'assurance (art L321-1,4,7 et D 321-1 à 5 du code du sport):

"Les associations et établissements souscrivent pour l'exercice de leur activité des garanties d'assurance couvrant leur responsabilité civile, celle de leurs préposés salariés ou bénévoles et celle des pratiquants du sport."

La mesure pénale prise à l'encontre d'un exploitant d'établissement qui n'a pas souscrit de contrat d'assurance est prévue à l'article L 321-2 et L 321-8 du code du sport et exposé à une sanction pouvant aller jusqu'à 6 mois de prison et 7 500 euros d'amende.

4/ L'obligation d'affichage (art R322-5 du code du sport):

Dans tout établissement d'activité physique ou sportive doivent être affichée, en un lieu visible de tous, une copie:

- a/ des diplômes et titres des personnes exerçant dans l'établissement les fonctions mentionnées à l'article L. 212-1,
- b/ des cartes professionnelles délivrées en application de l'article R 212-86 ou des attestations de stagiaires mentionnées à l'article R 212-87,
- c/ des textes fixant, dans les conditions prévues à l'article R 322-7, les garanties d'hygiène et de sécurité et les normes techniques applicables à l'encadrement des activités physiques et sportives mentionnées à l'article L. 322-2,
- d/ de l'attestation du contrat d'assurance conclu par l'exploitant de l'établissement conformément à l'article L. 321-1,
- e/ un tableau d'organisation des secours avec les adresses et numéros de téléphone des personnes et organismes susceptibles d'intervenir en cas d'urgence.

5/ L'obligation de qualification pour l'enseignement et l'encadrement des activités (art L.212-1 du code du sport):

"Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner les dispositions du quatrième alinéa du présent article et de l'article L. 212-2 du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification:

- a/ garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée,
- b/ enregistré au répertoire national des certifications professionnelles dans les conditions prévues au II de l'article L. 335-6 du code de l'éducation."

La mesure pénale prise à l'encontre d'un éducateur qui exerce sans la qualification requise est prévue à l'article L 212-12 du code du sport et expose à une sanction pouvant aller jusqu'à 1 an de prison et 15 000 euros d'amende.

6/ L'obligation de déclaration des enseignants et encadrants (art. L 212-11 du code du sport):

Pour les personnes qui encadrent contre rémunération, la déclaration doit être faite à la DDCS du lieu d'exercice principal. Cette même obligation s'impose aux stagiaires en formation.

La mesure pénale prise à l'encontre d'un éducateur qui exerce sans avoir procédé à sa déclaration est prévue à l'article L 212-12 du code du sport et expose à une sanction pouvant aller jusqu'à 1 an de prison et 15 000 euros d'amende .

7/ L'obligation d'hygiène et de sécurité (L 322-2 et art R 322-4 et 7 du code du sport):

Les établissements où sont pratiquées une ou des activités physiques ou sportives doivent présenter pour chaque type d'activité et d'établissement des garanties d'hygiène et de sécurité définies par voie réglementaire. L'autorité administrative peut prononcer la fermeture temporaire ou définitive d'un établissement qui ne présenterait ces garanties. art L 322-5 du code du sport."

Notamment: "Les établissements mentionnés à l'article L 322-1 dans lesquels sont pratiquées des activités physiques et sportives doivent disposer d'une trousse de secours destinée à apporter les premiers soins en cas d'accident et d'un moyen de communication permettant d'alerter rapidement les services de secours."

8/ L'obligation de présenter les documents suivant lors d'un contrôle en plus des affichages:

- a/ le récépissé de déclaration d'établissement d'APS,
- b/ l'attestation d'assurance en cours de validité,

c/ les diplômes sportifs et cartes professionnelles de toutes les personnes travaillant contre rémunération.

## 4.2 Cadre administratif

Les clubs pratiquant l'AikiBudō-Viêt dépendent tous de la Fédération Française d'Arts Martiaux et Disciplines Affinitaires (FFAMDA), reconnue internationalement par la Fédération Internationale d'Arts Martiaux Vietnamiens (FIAMV) / World Federation of Vietnamese Martial Art / Lien Doan Vo Thuat Vietnam. Elle organise la vie des club et valide les grades et les diplômes. Pour cela, il existe un règlement intérieur, dont les principaux articles sont:

### Article 1:

Le Responsable Technique National France (RTNF) est la personne la plus compétente au niveau Aiki-Dō, AikiBudō (40 ans d'ancienneté Aiki Dō Budō avec délivrance du diplôme de l'Union Nationale d'Aikidō, brevet de moniteur de sports de combats et de défense, diplôme du *Vietnamese Traditional Martial art Federation*, Etat Vietnamien CAP 15/18. Il sera amené à donner les directives techniques à suivre au sein de la fédération. Il ne peut percevoir de rémunération en contrepartie des fonctions qui lui sont attribuées.

### Article 2:

Le RTNF AikiBudō-Viêt est habilité à autoriser tous les actes qui ne sont pas réservés au collège des ceintures noires. Il est compétent pour prendre toutes dispositions en vue du bon fonctionnement de la fédération FFAMDA/FIAMV France. Il a la faculté d'attribuer le titre de membre d'honneur ou un grade supérieur à 3<sup>ème</sup> DANG à toute personne physique qui aura rendu à l'AikiBudō-Viêt des services éminents.

### Article 3:

Il est interdit à un club affilié à la fédération d'organiser une rencontre avec un club non affilié sans autorisation du RTNF ou d'accepter des pratiquants non licenciés.

### Article 4:

Le RTN France est assisté du Conseiller Technique National France( CTNF ). Le CTNF ne peut percevoir de rémunération en contrepartie des fonctions qui lui sont attribuées (Annexe 1).

### Article 5:

Le comité directeur (Annexe 2 ) participe activement au fonctionnement de la fédération. Il a un rôle consultatif et disciplinaire lorsqu'il est saisi par le RTNF. Les membres du comité ne peuvent percevoir de rémunération en contrepartie des fonctions qui leurs sont attribuées.

### Article 6:

Le collège des ceintures noires est composé des pratiquants ayant obtenu *a minima* le grade de CN stagiaire. Le collège des ceintures noires se réunira en présence du RTNF et du CTNF *a minima* une fois par saison sportive. L'ordre du jour sera arrêté conjointement par le RTNF et le CTNF. Le collège prendra ses décisions à la majorité par vote à main levée. En cas d'égalité de voix, le RTNF arbitrera et arrêtera la décision. Les membres du collège exerceront au sein de la fédération leur rôle de cadre: assistance au sein des clubs, lors des stages etc.. Les membres du collège ne peuvent percevoir de rémunération en contrepartie des fonctions qui leur sont attribuées.

### Article 7:

Aucune personne étrangère à la fédération ne percevra une aide financière pour son aide technique, soit pendant un cours ou un stage. En compensation, avec l'accord du SCSS Section AikiBudō et du CE de la CPCAM 13, la salle du 52 AV de la timone 13010 Marseille, lui sera allouée gratuitement avec les dates à déterminer, selon les créneaux horaires libres pour un stage, quelle que soit la fédération.

Article 8:

Les passages des ceintures de couleurs se feront lors des stages fédéraux trimestriels, avec accord du professeur enseignant du candidat. Un registre sera tenu par l'archiviste ou le responsable du club.

Article 9:

Les ceintures noires seront amenées à participer en tant que jury aux passages de ceintures vertes, bleues et marrons sous la responsabilité du CTNF. Elles suivront à cet effet une formation fédérale sous l'égide du CTNF. Le jury tiendra compte lors du passage de ceinture, de la technique, de la pureté du mouvement, de l'efficacité, et ce quelle que soit l'école du candidat. Aucun esprit de compétition, aucune blessure ne sera admis sous peine d'exclusion.

Article 10:

Le programme prévu par la fédération (Annexes 3 et 4) sera le seul demandé lors d'un passage ou examen. Les candidats pouvant présenter un autre art de combat bénéficieront d'un plus mais devront en tout état de cause obtenir dans un premier temps la ceinture noire AikiBudō-Viêt.

Article 11:

Les enseignants des clubs fédéraux sont tenus de participer aux stages trimestriels et d'inviter leurs élèves à venir régulièrement à ces stages. Aucune ceinture ne sera validée par la fédération si elle n'est pas entérinée lors d'un stage.

Article 12:

Les stages trimestriels fédéraux obligatoires pour tous les AikiBudōkas-Viêt feront l'objet d'une demande de participation financière par le RTNF à tous les membres des clubs FFAMDA.

Article 13:

Les candidats aux passages de grade de ceinture noire et DANG et de diplôme d'instructeur seront présentés sous la responsabilité des dirigeants de club. Les candidatures libres seront acceptées avec l'accord du comité directeur.

Article 14:

Les membres des jurys pour les passages des grades de ceinture noire et DANG seront désignés par le RTNF parmi les personnes composant le comité directeur. Le jury comprendra des ceintures noires 5,4,3,2 et 1er DANG. Le jury tiendra compte lors du passage de ceinture, de la technique, de la pureté du mouvement, de l'efficacité, et ce, quelle que soit l'école du candidat. Aucun esprit de compétition, aucune blessure ne sera admis sous peine d'exclusion.

Article 15:

Les intervenants et enseignants fédéraux seront diplômés par la fédération selon l'évolution suivante (Annexe 4): animateur sous la responsabilité du CTNF, instructeur examen sous la responsabilité du RTNF (cf art 16).

Article 16:

Le jury relatif à l'examen pour la délivrance du diplôme d'instructeur sera composé du RTNF, du CTNF, d'une ceinture noire du comité directeur *a minima* 3ème DANG. Le candidat devra produire lors du passage son passeport sportif fédéral à jour. Le programme est déposé à la FFAMDA (Annexe 4).

Article 17:

Le programme prévu par la fédération (Annexes 3 et 4) sera le seul demandé lors d'un passage ou examen. Les candidats pouvant présenter un autre art de combat bénéficieront d'un plus mais devront en tout état de cause obtenir dans un premier temps la ceinture noire AikiBudō-Viêt.

Article 18:

Les diplômes fédéraux de ceinture noire et DANG ainsi que d'enseignant instructeur ont une durée de validité égale à une saison sportive. Ils sont renouvelables par la fédération à chaque début de saison sportive, avec l'accord du RTNF.

Article 19:

L'ouverture d'une salle est subordonnée au respect des conditions suivantes: avoir au moins 18 ans, détenir le diplôme d'instructeur, avoir son passeport sportif fédéral validé par le RTNF reconnaissant les grades obtenus, avoir obtenu l'accord du RTNF. La gestion de la dite salle se fera sous la responsabilité de l'instructeur ainsi habilité dans le respect du présent règlement intérieur. Il aura pour obligation de conserver pour chaque adhérent et pour chaque saison, un certificat médical de moins de 6 mois autorisant la pratique de l' AikiBudō-Viêt.

Article 20:

Un calendrier des passages de ceintures, des stages trimestriels fédéraux, des formations des membres de jury et animateurs sera établi annuellement avec le CTNF.

Article 21:

La validité des diplômes fédéraux et passeports sportifs FFAMDA AikiBudō-Viêt auprès de la FFAMDA/FIAMV est subordonnée à l'apposition des signatures requises par le RTNF.

Article 22:

Les responsables de club sont tenus, sous leur responsabilité, de faire parvenir les demandes de licence au plus tôt au RTNF. A réception des licences fédérales via le RTNF, ils ont pour obligation de les remettre aux pratiquants AikiBudō-Viêt.

Article 23:

La création d'un site, blog, d'une page sur un réseau social internet pour et/ou par un club membre de la fédération, en parallèle du site fédéral FFAMDA (Annexe 5 ) devra obtenir en amont l'accord du RTNF. Le RTNF examinera avec bienveillance le bien fondé de cette demande afin que par ailleurs, cette création ne porte préjudice à la fédération.

Annexes:

- 1/ noms RTNF et CTNF
- 2/ organigramme comité directeur
- 3/ programme passages grades

## 5 Référence

- livre d'anatomie humaine, Henri Rouvière et André Delmas. Eds Masson.
- Gaboriaud Gaetan, mémoire pour l'obtention du brevet fédéral d'instructeur, FFAMDA, 2011
- sur la bataille de Fontenoy: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille\\_de\\_Fontenoy](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille_de_Fontenoy)
- sur le Budo : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Budo>
- sur le Ki: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Qi\\_\(spiritualite\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Qi_(spiritualite))
- sur le pendule de Newton: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Pendule\\_de\\_Newton](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pendule_de_Newton)
- sur le Kokyu: <http://www.ai-ki-do.fr/aikido/kokyu.php> et <http://www.iwama-aikido.com/kokyuryoku.html> et <http://aikidoblog.net/dojo/kokyu/> et [http://www.aikicam.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=78](http://www.aikicam.com/index.php?option=com_content&task=view&id=78)
- sur le Kendo: <https://fr.wikipedia.org/wiki/Kendo>
- sur le laido: <http://fr.wikipedia.org/wiki/laido>
- sur le viet-vu-dao: Nguyen Cong Tot, "légendes et histoires du Viet Vu Dao", éditions Arts et Traditions du Pays des Viets. accessible sur <http://www.hongbang-uni.edu.vn>
- sur l'aikido et l'aikibudo: [www.aikicam.com](http://www.aikicam.com)
- sur l'aikibudo-viet: [www.aikibudoviet.com](http://www.aikibudoviet.com)

## 6 Lexique

<p><i>ai hanmi</i>: même position, coté  <i>ashi</i>: pied  <i>bokken</i>: sabre en bois  <i>chudan</i>: moyen, milieu  <i>de</i>: sortir, en avant  <i>dojo</i>: lieux où l'on enseigne la voie  <i>eri</i>: revers; <i>eri-tori</i>: saisie au col par le revers  <i>gaeshi</i>: renversement  <i>garami</i>: maintenir, enrouler  <i>gatame</i> ou <i>katame</i>: immobilisation, durcissement  <i>gatame-waza</i> ou <i>Osae-waza</i>: technique d'immobilisation  <i>gedan</i>: bas  <i>guruma</i>: roue  <i>gyaku katate-dori</i>: saisie d'une main inverse (en miroir, parallèle)  <i>gyaku</i>: inverse  <i>hadjime</i>: commencer  <i>har</i>: ventre  <i>hiji</i> ou <i>hizi</i>: coude; <i>hizi</i> <i>garami</i>: enroulement/immobilisation du coude  <i>hiza</i>: genou; <i>hiza</i> <i>garami</i>: enroulement/immobilisation du genou  <i>ichi</i>: 1; <i>ni</i>: 2; <i>san</i>: 3; <i>yon</i> ou <i>shi</i>: 4; <i>go</i>: 5; <i>roku</i>: 6; <i>shichi</i>: 7; <i>hachi</i>: 8; <i>ku</i>:9; <i>jyu</i>: 10  <i>irimi</i>: entrant, pénétrant; <i>irimi nage</i>: projection dans un mouvement rentrant  <i>jime</i>: étranglement  <i>jodan</i>: haut  <i>juji nage</i>: projection dans un mouvement en forme de croix  <i>juji</i>: croix, <i>juji garame</i>; enroulement/immobilisation en croix  <i>jutsu</i> ou <i>jitsu</i>: technique  <i>kaiten</i>: rotation  <i>kamae</i>: position en garde  <i>kami</i>: au dessus  <i>kata</i>: épaule, <i>kata dori</i>: saisie de l'épaule  <i>katate dori ai-hanmi</i>: saisie d'une main à une main, coté croisé (même main)  <i>katate dori</i>: saisie d'une main à une main, (en général en miroir: <i>gyaku katate-dori</i>)  <i>katate ryote dori</i>: saisie de 1 main à 2 mains  <i>katate</i>: une main  <i>kiri</i>: couper; <i>kiri otoshi</i>: coupe qui fait tomber  <i>kokyu</i>: respiration, rythme/alternance  <i>komi</i>: dedans  <i>koshi</i> ou <i>goshi</i>: hanche; <i>koshi nage</i>: projection à l'aide de la hanche  <i>kote</i> ou <i>tabuki</i>: poignet; <i>kote gaeshi</i>: renversement du poignet</p>	<p><i>kubi</i>: cou, gorge  <i>kumi</i>: prendre;  <i>mae</i>: face; <i>mae ukemi</i>: chute avant, de face  <i>maki</i>: enrouler  <i>men</i>: tête, visage; <i>men uchi</i> ou <i>shomen uchi</i>: frapper la tête, de haut en bas  <i>mune</i>: poitrine/thorax; <i>mune dori</i>: saisie au torax, revers du vêtement  <i>nage</i>: projeter, lancer; <i>nage waza</i>: technique de projection  <i>omote</i>: positif  <i>osae</i>: immobiliser  <i>otoshi</i>: chute, tombé  <i>randori</i>: exercice libre  <i>ryo</i>: deux  <i>ryo kata dori</i>: saisie des 2 épaules  <i>ryo te dori</i>: saisie des 2 mains à 2 mains  <i>sabaki</i>: esquiver, tourner, pivoter  <i>seiza</i>: position à genou ou assise  <i>shihan</i>: maitre, modèle  <i>shiho</i>: 4 directions (<i>shiho nage</i>: projection dans les 4 directions)  <i>sode</i>: manche  <i>soto</i>: extérieur; <i>soto kaiten-nage</i>: projection extérieur en rotation  <i>sumi</i>: coin, angle; <i>sumi otoshi</i>: projection dans un coin  <i>tai</i>: corps; <i>tai sabaki</i>: esquive du corps, mouvement tournant du corps, pivot  <i>te</i>: main  <i>tobi ukemi</i>: chute frappée (brisée)  <i>tori</i> ou <i>dori</i>: prendre, saisie, par extension, celui qui apprend, qui fait  <i>tsuki</i>: coup de poing  <i>uchi</i>: frapper  <i>ude</i>: bras; <i>ude garami</i> : enroulement/immobilisation du bras  <i>ude kime nage</i>: projection à l'aide du bras  <i>uke</i>: recevoir, par extension, celui qui reçoit, qui subit  <i>ura</i>: opposé (négatif)  <i>ushi kaiten nage</i>: rotation intérieur et projection  <i>ushiro</i>: arrière, derrière; <i>ushiro ukemi</i>: chute arrière  <i>ushiro hiji-dori</i>: saisie arrière du coude  <i>ushiro ryo tedori</i>: saisie arrière des 2 mains à 2 mains  <i>ushiro tekubi dori</i>; saisie arrière d'un poignet  <i>ushiro ude dori</i>: saisie arrière du bras  <i>waza</i>: technique  <i>yoko</i>: latéral, coté; <i>yoko ukemi</i>: chute de coté, latérale (3/4)  <i>yoko men uchi</i>: frapper la tête par le coté  <i>yubi</i>: doigt</p>
---	---