

## École d'Aikidō Traditionnel

Dojo de : Lille

Lens

Nom et Prénom :

École d'Aikidō Traditionnel

Tél. : 06 62 34 40 64  
[www.etude-japonaise.com](http://www.etude-japonaise.com)

Dossier d'inscription  
Saison 2013-2014

## Enseignant

L'École d'Aikidō Traditionnel est dirigée par Bruno Traversi, enseignant diplômé d'état et de l'Aikikai de Tokyo, 3<sup>e</sup> dan. Il est également responsable de la traduction et de la publication des écrits du fondateur de l'aikidō (Takemusu Aiki) et de leur diffusion en Europe. Par ailleurs, il est enseignant de philosophie et de didactique des APSA. Il conduit des recherches doctorales sur la pensée japonaise et la danse.

## L'aikidō : un art martial japonais traditionnel

L'aikidō est une discipline japonaise traditionnelle – non compétitive – à ce titre elle comporte à la fois un aspect physique (étude du mouvement, de la technique, travail sur la coordination motrice), et un aspect psychique et spirituel (méthode de relaxation, de concentration, recherche de l'énergie interne -ki-). Par certains de ses aspects, l'aikidō renvoie ainsi aux méthodes de yoga, de Chi Gong quoique l'étude se fasse toujours en mouvement et à travers la relation avec autrui. Les techniques d'aikidō reposent sur le principe de non-résistance : sans s'opposer aux mouvements de l'adversaire, sans utiliser de force, les techniques doivent le guider dans un mouvement harmonieux. La pratique de l'aikidō doit permettre de réaliser des mouvements à la fois naturels et esthétiques. L'étude se fait à mains nues essentiellement, mais également avec le Bō (bâton long). La pratique du bō est tout d'abord un moyen de travailler sur la coordination motrice, de progresser dans la précision gestuelle. Le principe psychique de l'aikidō est ce qu'on nomme « l'esprit vide » : ce principe, de manière semblable au Zen, doit permettre une action juste au-delà de tout raisonnement, de toute analyse, autrement dit une action intuitive.

## La progression en aikidō

La progression en aikidō est différente selon les aptitudes de chacun. On peut néanmoins

distinguer plusieurs cycles : l'acquisition des premiers éléments techniques est réalisée à l'issue des trois premiers mois. Ce stade franchi, l'étude devient moins « mentale », plus spontanée et dynamique : le travail est plus intuitif. On distingue ensuite deux autres stades : un an (la gestuelle de base est acquise et commence alors l'étude de la relation avec le partenaire) et trois ans (l'étude devient plus interne) ; le niveau ceinture noire premier dan correspond à cinq ou six années d'étude et sanctionne une connaissance technique et une compréhension théorique.

## Comprendre l'aikidō

La théorie de l'aikidō est relativement complexe. Elle fait référence aux fondements de la culture japonaise, et particulièrement aux bouddhismes Zen et Shingon, et au Shintō. C'est pourquoi nous vous proposerons régulièrement, à l'occasion de stages ou de journées d'étude organisés en dehors des cours hebdomadaires, des conférences sur la culture japonaise et des explications d'extraits de textes du fondateur de l'aikidō. Les recherches entreprises par Bruno Traversi dans le cadre universitaire seront présentées lors de ces séances. Pour plus de détails sur ces journées, voir le site de l'école. Notre objectif est de vous proposer une étude de l'aikidō à la fois divertissante et sérieuse.

Site de l'école : [www.etude-japonaise.com](http://www.etude-japonaise.com)

## Inscription :

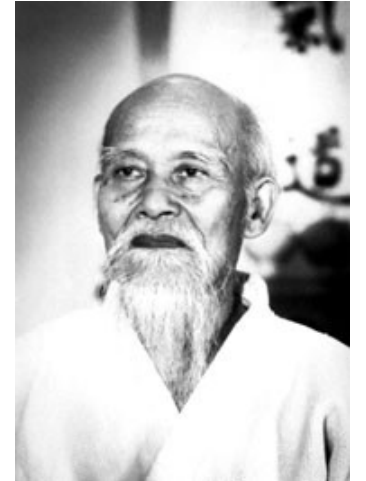
Lille : 150 euros / an (tarif étudiant : 80 euros)  
Lens : 90 euros / an (tarif étudiant-enfant : 80 euros)  
Possibilité de régler en 3 fois.

3 enveloppes timbrées, 2 photos d'identité et un certificat médical.

Chaque nouvel adhérent recevra un exemplaire des *Carnets de Takemusu Aiki Volume 1*, livre d'étude fondamentale autour de la pensée du fondateur de l'aikidō, UESHIBA Morihei.

# AIKIDŌ

Saison 2013-2014



**Dojo de :** Lille      **Lens**  
*(Entourer la ville)*

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Ville :** \_\_\_\_\_ **Code postal :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Portable :** \_\_\_\_\_

**E-mail :** \_\_\_\_\_

**Date de naissance :** \_\_\_\_\_ **Lieu de naissance :** \_\_\_\_\_

**Secteur professionnel :** \_\_\_\_\_

**Études (si étudiant) :** \_\_\_\_\_ **Niveau :** \_\_\_\_\_

**Autres sports :** \_\_\_\_\_ **Niveau :** \_\_\_\_\_

**Documents :** **Un certificat médical**  
**2 photos d'identité**  
**3 enveloppes longues timbrées**  
**Cotisation (possibilité en 3 fois)**