



Aïkido Nocquet



Nouveau ! Saison 2016/2017

Cours de **iaïdo** (sabre japonais)

Lundi	20h00 – 21h30	Centre sportif Gilbert Noël 52 avenue Didier 94210 La Varenne
-------	---------------	------------------------------------------------------------------



Plus de renseignements au 06 62 88 56 94

www.aikido-nocquet-saintmaur.fr

Art martial d'origine japonaise, le *iaïdo* est basé sur l'action de dégainer le sabre et de frapper en un seul geste.

L'essentiel de la pratique du *iaïdo* consiste dans l'apprentissage et l'exécution de *kata* (séquences de mouvements précis), s'exécutant la plupart du temps seul et correspondant à un scénario.

Ils démarrent soit debout (*tachi iai*), soit à genoux au sol (*seiza*), soit dans une position avec un seul genou au sol (*tate hiza*).

Ces *katas* se composent à la base des quatre mêmes étapes :

- ⇒ dégainé et première coupe (*nukitsuke* ou *nukiuchi*),
- ⇒ coupe principale (*kiri tsuke* ou *kiri oroshi*),
- ⇒ nettoyage de la lame (*chiburi*),
- ⇒ rangement de la lame dans le fourreau (*notō*).

Ces formes constituent autant de supports à l'enseignement et permettent la transmission de l'ensemble des techniques d'une école.

Cette discipline recherche principalement la perfection des mouvements et la démarche spirituelle (influence du zen), l'efficacité technique, quant à elle, devient de plus en plus importante au fur et à mesure que le pratiquant augmente en grade.

Elle comporte un travail approfondi sur la concentration.

Cet art martial est ainsi non seulement une discipline de combat efficace plongeant ses racines dans une tradition qui remonte aux samouraïs, mais également un art d'accomplissement personnel à travers la quête du geste parfait visant à affronter et vaincre l'adversaire le plus puissant : soi-même.

On commence la pratique par l'utilisation d'un *boken* (sabre de bois) pour ensuite utiliser un *iaïto* (sabre d'entraînement non coupant) ; l'utilisation du *shinken* (sabre coupant) ou *katana* nécessite un très bon niveau de pratique.

L'équipement nécessaire à la pratique du *iaïdo* se compose de :

- ⇒ un kimono (de karaté peut convenir)
- ⇒ une paire de *zori* (sandales)
- ⇒ un *obi* (ceinture large d'environ 4m de long)
- ⇒ un *boken* avec *saya* (fourreau) équipé d'un *sageo* (cordon d'environ 2m).
- ⇒ un *hakama* (ultérieurement).

Pour les premiers cours, un *boken* avec *saya* et *sageo* sera mis à disposition.