



# La pratique des armes en aikido

Ce texte synthétise les échanges tenus lors du stage « Ecole des Cadres » qui s'est déroulé dans la matinée du samedi 7 février 2026 à Lambersart, animé par Cédric Chort, ACT de la ligue Hauts de France. Après un temps de pratique autour du thème, les participant.e.s ont été invités à répondre en groupes de 4 ou 5 personnes à une série de questions qui ont servi de fil rouge aux échanges.

Synthèse rédigée par Doudou Camara, Sarah Doreau et Hélène Moreau

## QUOI ?

---

De quoi parle-t-on lorsqu'on mentionne la « pratique aux armes » ?

La pratique de l'aïkido compte trois armes :

- le *bokken* : katana (sabre) en bois
- le *jo* : bâton en bois qui représente la bâton de combat mais aussi la lance / la baïonnette
- le *tanto* : couteau / poignard

Et plusieurs formes de travail :

- *jo dori* : défense à mains nues contre une attaque au jo
- *jo nage* : travail de projection à partir d'une tentative de contrôle du jo
- *tachi dori* : défense à mains nues contre une attaque au sabre
- *kumi tachi* : les deux partenaires sont armés d'un sabre
- *kumi jo* : les deux partenaires sont armés d'un sabre
- *kata* : travail d'enchaînement (seul ou à deux)
- *tanto dori* : défense à mains nues contre une attaque au tanto
- travail *jo* contre *bokken*

## QUI ?

---

### Les armes, pour tous et chacun

La pratique des armes ne doit pas être réservée qu'à une partie des pratiquant.e.s. Le *bokken*, le *jo* et le *tanto* doivent être mis dans les mains de tous : des débutants, enfants comme adultes, mais aussi seniors

et personnes en situation de handicap. Il s'agit ensuite de s'adapter au niveau et aux aptitudes de chacun.

Il ne faut pas attendre la préparation au grade de *shodan* (1<sup>er</sup> dan) pour commencer



à manipuler un *jo* ou un *tanto* et encore moins la préparation au grade de *sandan* (3<sup>ème</sup> *dan*) pour s'intéresser au travail du *bokken*. Il faut des années de pratique, une familiarité avec l'arme pour que le niveau attendu à l'examen puisse être atteint, ce qui doit être construit dès les premiers pas sur le *tatami*.

En dehors des examens, la pratique des armes constitue un excellent outil pédagogique, au développement de nombreuses habiletés martiales (perception de la distance, de la garde ; développement de la latéralisation, de la mobilité, de la précision..

## QUAND et COMBIEN ?

---

### Toutes les armes, tout le temps

Pour que les armes soient présentes tout le long du parcours d'un pratiquant il faut qu'elles apparaissent régulièrement et même fréquemment tout au long d'une saison et de manière variée. Seules la fréquence et la régularité permettent la prise en main des armes, de leur vocabulaire, de leur gestuelle, et de leurs spécificités.

Les solutions sont nombreuses et sont à adapter en fonction des besoins, des personnes présentes, de la recherche personnelle de l'enseignant.e. Le travail aux armes offre finalement une grande liberté.

Petit tour d'horizon des bonnes pratiques évoquées lors des échanges (liste non exhaustive) :

- ✓ L'idéal serait de proposer une ou plusieurs formes de travail aux armes en petite proportion à chaque cours, soit dans le cadre de la préparation, en tant qu'illustration, ou pour un travail spécifique sur les fondations ou tout autre principe. Cela peut consister en une seule séquence ou en plusieurs petites séquences tout au long du cours.
- ✓ Prévoir une fois par semaine, ou en tous cas à intervalles réguliers et pas trop éloignés une séquence de travail plus longue, pour développer un travail plus approfondi.
- ✓ Certains clubs proposent un cours dédié spécifique pour travailler dans la durée. Il s'agit dans ce cas de ne pas oublier le lien avec le travail à mains nues.

## POURQUOI ?

---

Les armes contribuent à la richesse de la discipline, en apportant de nouvelles formes de travail complémentaires du travail à mains nues.

### Une pratique structurante pour le corps...

Les armes sont au début intéressantes comme outil pédagogique, notamment avec les enfants ou les débutants. Dans cette optique, l'arme n'est pas utilisée pour elle-même, mais en tant qu'outil à manipuler, pour aider à la spatialisation, à la coordination ou étudier une fondation.

Ensuite, en lien avec le travail à mains nues, les armes amplifient les défauts du corps, peuvent mettre en exergue les difficultés afin de mieux les corriger. Les différentes formes de travail présentent chacune un intérêt et permettent de mettre l'accent sur

des points clés. Le parallèle aux armes permet d'illustrer les placements, la distance, de travailler sur le *ma-ai*, le *shisei*, le *kamae* notamment.

Bien que dans les premiers temps, les pratiquant.e.s soient généralement plus tendus, contractés au armes, à cause du manque d'habitude et de l'appréhension qu'à mains nues : avoir une arme en main ou en face de soit permet également de développer une mobilité différente, et par la suite de libérer sa pratique quelle que soit la situation.

### ...mais aussi pour l'esprit:

Les armes, par la différence d'exercice et de vocabulaire, le besoin de mémorisation des *katas*, nécessitent de la part des pratiquant.e.s – quel que soit le niveau – un travail de mémorisation supplémentaire et aussi de questionnement vis-à-vis de la pratique. Elles apportent aussi des réponses, viennent donner du sens à la pratique en apportant un contexte martial, voire historique aux techniques.

La pratique des armes amène une exigence qui vient moins naturellement à mains nues : la conscience de manipuler un objet qui peut être dangereux augmente ou modifie la vigilance et renforce la conscience de pratiquer un art martial. Cette vigilance se traduit par une adaptation du rythme, un respect accru à l'environnement et aux autres.

C'est pour cela que l'étiquette autour des armes a une dimension importante. Elle commence dès le positionnement des armes dans le *dojo* (orientation, disponibilité), puis par le salut au *kamiza* puis le salut du partenaire avec l'arme. Cette étiquette définit la concentration qui suivra tout au long de la pratique. Avec le temps, ces rituels sont intériorisés et doivent infuser l'ensemble de la pratique.

D'ailleurs, une fois les mains « libérées », l'idée de menace ne doit pas disparaître de l'esprit : la vigilance mise en place aux armes doit être reconduite à mains nues pour « travailler aux armes comme à mains nues et à mains nues comme aux armes » (M. Saito).



## COMMENT ?

---

Pour maintenir vivante la pratique des armes en club et pouvoir exploiter toute leurs richesses, il faut pouvoir se nourrir, se renouveler et progresser :

- ✓ La pratique régulière en club reste le point de départ (voir le point quand et combien?)
- ✓ La pratique régulière en stages permet la découverte de nouveaux *katas* ou exercices.  
*Special tip* : avec l'autorisation de l'animateur, pourquoi ne pas filmer le *kata* pour l'étudier tranquillement en club par la suite ? Il s'agit là de se constituer un matériau de travail et non des outils de communication.
- ✓ Faire des recherches d'information via des livres (par exemple *Techniques d'armes* édité par la FFAB) ou des vidéos sur internet, tout en étant vigilant et critique quant à la source.
- ✓ Faire des tests en club, suite aux recherches des deux points précédents
- ✓ Les armes sont particulièrement propices au travail individuel, notamment les *suburi* et les *kata* : emporter du travail à la maison.
- ✓ Poser des questions, échanger avec les autres pratiquants, gradés ou débutants.
- ✓ La clé est de toujours faire vivre *shoshin*, l'esprit du débutant, de l'enfant, de garder une curiosité, une envie de découverte et de se remettre en question. Lorsqu'on reprend un exercice, il faut prendre le droit de se tromper un peu, de tâtonner et de désacraliser ce qui nous a été montré pour nourrir son *aïkido*.

## Les armes une part de notre identité

---

Les armes font partie intégrante et vivante de notre pratique. Elles ne sont ni un complément, ni un à côté, encore moins un marqueur hiérarchique. La priorité donnée au travail aux armes, dans les *dojos*, est une invitation à la recherche personnelle ; il faut (re)trouver plaisir au travail aux armes, quitte à faire des choses faciles au début pour le maîtriser. Il faut étudier les parallèles entre le travail à mains nues et le travail aux armes, travailler dans la même intention mais sans vouloir transposer exactement ou copier les formes de travail de l'un à l'autre. Et surtout, trouver le relâchement dans le corps et l'esprit .... et le plaisir !

*Quand on fait des armes c'est déjà de l'aïkido.*



## Pour aller plus loin

---

### L'expression : « Littérature martiale »

Plus on pratique les armes, sous différentes formes, plus on développe une « culture spécifique ». Celle-ci s'exprime dans une aisance générale, le développement d'une forme de corps, de réflexes, d'une familiarité. Ce qui explique qu'avec l'expérience on appréhende plus aisément la nouveauté, même pour des exercices que l'on effectue pour la première fois. D'où l'importance de commencer tôt et de pratiquer régulièrement.

### Vocabulaire : *Do you speak bokken (or jo or tanto)?*

Une des difficultés dans la mise en place du travail au armes, c'est l'absence de vocabulaire dédié en en *aïkido*. Cela peut rendre la transmission et la mémorisation plus difficile. Cependant, ce vocabulaire existe dans les disciplines consacrées à l'étude de chacune des armes : on peut donc emprunter le vocabulaire du *kenjutsu* ou du *iaido* pour le travail au *bokken*, pour décrire les mouvements, nommer un exercice. Et la terminologie du *jodo* peut être mise à contribution pour la transmission autour du *jo*, tout en gardant en tête les spécificités de l'*aïkido*. Le *tanto* est moins confronté à cet écueil car le lexique de la pratique à main nues peut plus facilement lui être appliqué.

### Cousinades : *iaido, jodo, kenjutsu* et autres disciplines armées.

Quelle place pour ces pratiques dans le travail de l'*aïkido* ? Ces sont des pratiques complémentaires, bienvenues, qui viennent enrichir la pratique, la littérature martiale et permettent de développer d'autres compétences. De nombreuses bases sont d'ailleurs communes. Toutefois il faut faire attention à ce que ces disciplines ne se substituent pas au travail spécifique des armes en *aïkido* et en venir à desservir la pratique. Il faut donc bien distinguer les disciplines et en extraire uniquement ce qui pourrait être utile lorsqu'on est sur le *tatami* d'*aïkido*.