



L'Aïki-Cahier de vacances 1^{er} volume



Réalisation : [Catherine LOUVART](#), [Dominique ALIQUOT](#)

Les vacances approchent. Et, quand bien même les cours d'aïkido pour les juniors cesseraient pendant cette période, il n'est pas inutile de garder un œil sur le tatami et la pratique qui nous y réunit. C'est pourquoi nous avons pensé à vous proposer une série de fiches qui vous rappelleront nos échanges, les mots, les règles et le contexte japonais qui les caractérisent sous la forme de jeux et de bricolages. De quoi vous occuper intelligemment et sereinement ! Vous trouverez donc sur cette page les liens vers les jeux et bricolages à imprimer.

9 Jeux

- Coloriage : [L'obi papillon de Komatsuzaki](#)
- Le chiffres japonais : [Compter en japonais](#)
- Les mots japonais : [En toutes lettres](#)
- Observation : [labyrinthe](#)
- Observation : [Le jeu des 7 clins d'œil : Les 7 samourai](#)
- Méli-mélo d'Aïkido : [mots mêlés d'aïkido](#)
- Une histoire d'étiquette : [Reichiki](#)
- Dessin : [Tracé magique](#)
- Jeu : [Le petit samourai en 6 traits](#) - jeu de dé 2 à 4 joueurs

[Solutions](#)

1 Recette gourmande

Recette facile : [gâteau japonais au thé vert](#)

5 bricolages

- [Aïkicocotte](#) : une cocotte en papier pour réviser les techniques du 5^e Kyu
- [Aïkido, un jour, un cours enfants](#) : découpage et coloriage pour décrire l'instantané d'un cours d'aïkido junior !
- [Compter en japonais](#) : un mini-livre à imprimer et fabriquer pour compter en japonais de 1 à 10 !
- [Ueshiba Morihei](#) : maquette à imprimer, découper et monter représentant le fondateur de l'Aïkido !
- [Les sept vertus du samourai](#) : maquette à imprimer, découper et monter représentant les 7 vertus du samourai



Coloriage L'Obi papillon de Komatsuzaki



Les couleurs

REI : marron foncé

UKE : rouge

TORI : bleu foncé

OBI : marron Clair

DO : bleu clair

DOJO : vert

IRIMI : orange

[Retour au sommaire](#)



Compter en japonais



- 1- Ichi (prononcer "itch' ")
- 2- Ni
- 3- San (prononcer " sann' ")
- 4- Yon (prononcer " Yonn' " avec un peu de nasalisation à la clé)
- 5- Go (prononcer avec un « o » ouvert)
- 6- Roku (prononcer le « r » entre le « l » et le « r » roulé, voisin du "Rock" anglais auquel on ajouterait un « e » muet)
- 7- Nana (avec accent tonique sur le premier « na »)
- 8- Hachi (prononcer "Hatchi" avec un « h » aspiré au début)
- 9- Kyu (prononcer "Kyou")
- 10- Jū (prononcer "djou" avec un "ou" long)

Avant d'aller plus loin, il faut savoir qu'il y a plusieurs écoles.

- Dans le choix des mots à retenir

4 = yon plutôt que shi, par superstition parce qu'il rappelle shi qui signifie « la mort »

7 = nana plutôt que shichi pour les mêmes raisons

9 = kyu plutôt que ku

- Dans la graphie Rōmaji, qui est la façon occidentale d'écrire le japonais :

10 = ju que l'on doit prononcer « djou » avec un « ou » long, vous le trouverez écrit :

ju, jû, juu, jū, ju- soit autant de variantes pour indiquer la longueur de la voyelle

Ensuite ? Facile !

11 : jū-ichi ; 12 : jū-ni

(etc.).

Et après ? Trop facile !

21 : ni- jū-ichi (etc.).

Le reste ? C'est du gâteau :

30 : san- jū ;

40 : yon- jū ;

50 : go- jū ;

60 : roku- jū ;

70 : nana- jū ;

80 : hachi- jū ;

90 : kyu- jū.

Et après :

100 : hyaku

1 000 : sen

10 000 : man

Pour en savoir plus (utile car il y a quelques exceptions !!!) :

https://japonais.eu/Cours_de_japonais/compter_en_japonais.php



Compter en japonais



À toi de jouer :

Comment écrirais-tu les nombres suivants en Rōmaji :

64	
52	
49	
97	
101	
5 278	
79 674	
294 833	

[Solution](#)



En toutes lettres



1. Complète chaque ligne horizontale avec les lettres nécessaires pour obtenir un mot de six lettres lié à l'Aïkido et sa pratique.
2. Inscris ces lettres au nombre de cinq : en les replaçant dans le bon ordre et en en doublant une, tu trouveras un huitième mot de six lettres en rapport avec le thème de l'Aïkido.

S _ O D _ N
_ _ K _ M _
_ _ _ _ M _
S E N S E _
S E M P _ _
S U W _ R _
C _ U D _ N
_ _ _ _ _ _

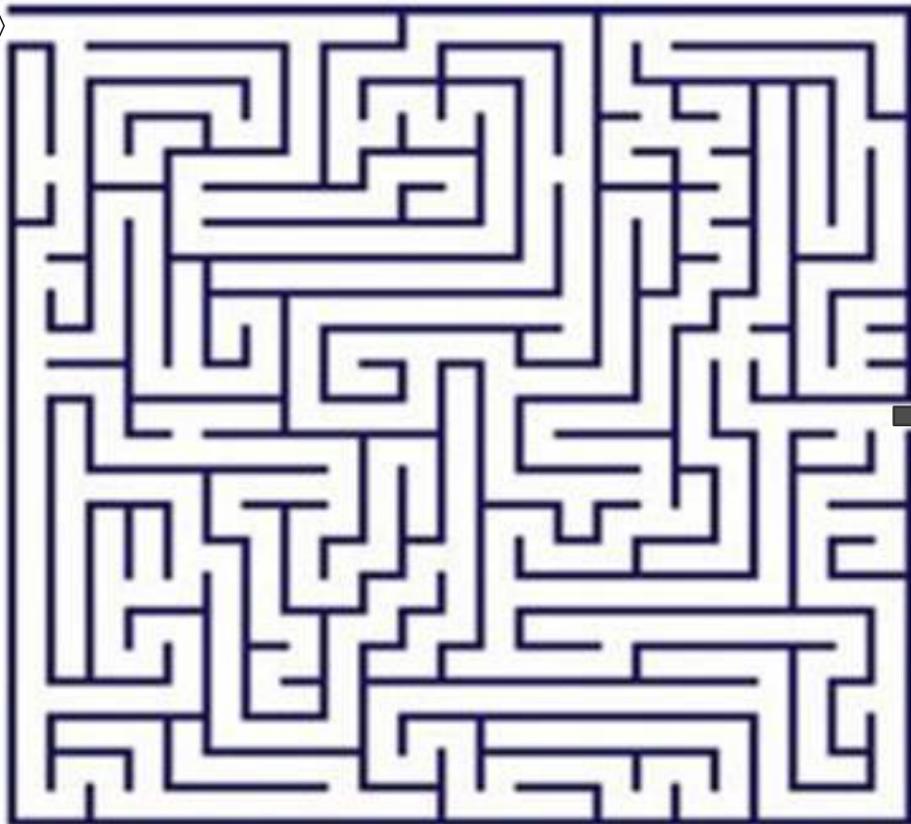
[Solution](#)



Labyrinthe



Aide le petit samourai à trouver le chemin du Dojo.



dojo

[Solution](#)

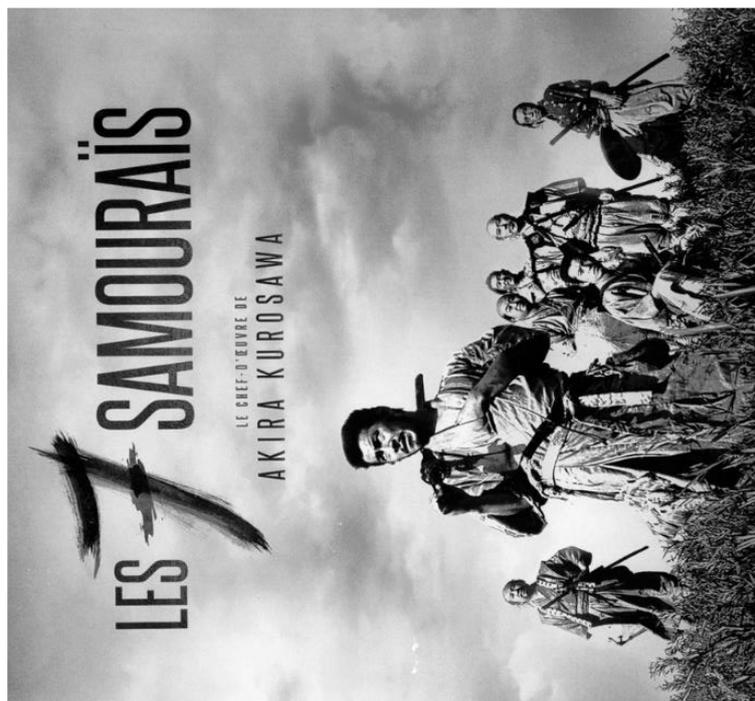
[Retour au sommaire](#)



Le jeu des 7 clins d'œil



Un graphiste malicieux a modifié à 7 reprises l'affiche du film *Les 7 Samouraïs*, chef-d'œuvre de Akira Kurosawa. Sauras-tu retrouver les changements ?



[Solution](#)

[Retour au sommaire](#)



Méli-mélo d'aïkido



Retrouve et entoure dans la grille les mots définis ci-contre, sachant qu'ils peuvent se trouver écrits de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut et même parfois en diagonale !

E	A	T	S	U	K	I	K	O	H	A	I	E
I	T	S	H	O	M	E	N	U	C	H	I	G
W	E	U	A	I	K	I	D	O	H	A	R	A
A	M	K	K	R	A	S	E	I	Z	A	O	N
Z	I	I	A	I	T	E	T	J	O	H	T	Y
A	N	U	M	M	A	N	S	N	R	Y	A	O
I	D	R	A	I	D	I	D	O	I	P	T	R
I	G	K	E	Y	O	K	O	M	E	N	A	I
K	O	K	Y	U	R	Y	O	K	U	J	M	H
U	U	K	E	M	I	O	J	A	U	A	C	S
B	S	E	N	S	E	I	O	T	T	E	G	U
I	K	K	Y	O	J	O	D	A	N	D	U	I
C	H	U	D	A	N	M	T	A	I	C	H	I

AI	Harmonie
AIKIDO	Aïkido, bien sûr !
ATEMI	Coup de poing
CHUDAN	Coup de poing au ventre
DAN	Grade des ceintures noires
DO	La voie
DOJO	Le lieu de la pratique
HAKAMA	Pantalon au 7 plis portés en France par les pratiquants avancés
HARA	Centre du corps situé au-dessous du nombril
IKKYO	Première immobilisation
IRIMI	Entrer sur le partenaire, prendre sa place
JO	Arme : Bâton
JODAN	Coups de poing au visage
KATA	Epaule
KATADORI	Saisie à l'épaule
KI	Energie
KOHAI	Elève
KOKYU RYOKU	Souffle-énergie
KUBI	Cou
MAE	Devant
MUNA	Poitrine
NAGE	Projection
NIKYO	Deuxième immobilisation
SEIZA	Position assise de repos
SENSEI	Professeur, maître
SHOMEN UCHI	Attaque : coupe frontale sur la tête
TAICHI	Debout
TATAMI	Tapis
TE	Poignet
TORI	Dans le couple de pratiquants celui qui fait la technique
TSUKI	Coup
UKE	Dans le couple de pratiquants celui qui attaque
UKEMI	Chute
USHIRO	Derrière, arrière
WAZA	Technique
YOKOMEN	Attaque : Coupe latérale à la tête
ZORI	Chausson



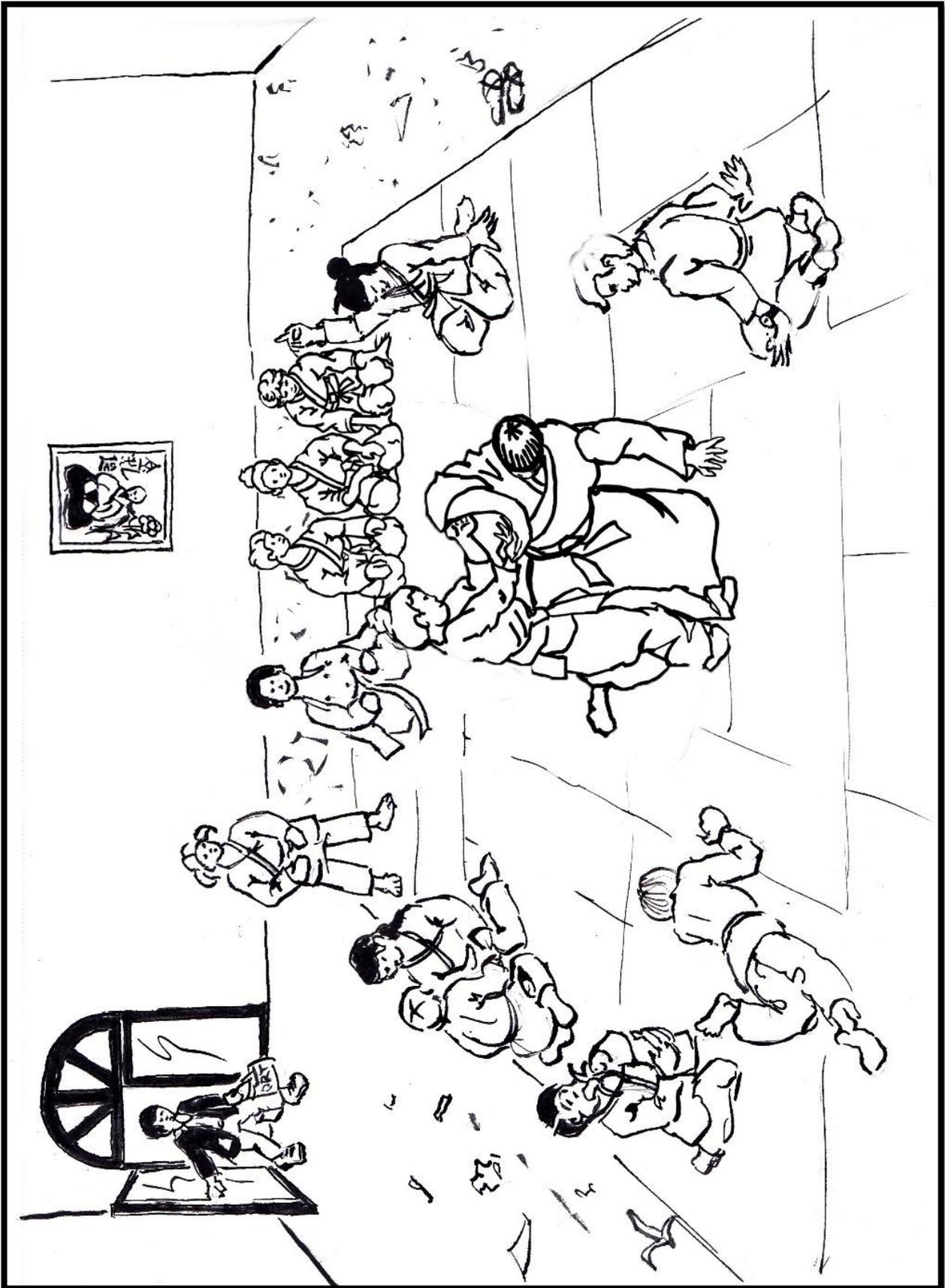
L'étiquette en Aïkido : Trouve les 10 entorses au Reishiki



L'étiquette ou *Reishiki* règle la vie du *Dojo*. Ses principes s'imposent à toute personne y entrant ou foulant le *Tatami*. C'est un guide de bonne conduite au sein d'un espace sacré, dédié aux pratiques martiales. Elles sont un gage de respect et de sécurité pour toutes et tous.

Dans le dessin qui suit, la scène se passe dans un *Dojo* où ces règles ne sont pas bien respectées. Le dessinateur a volontairement cumulé pour le jeu des situations qui heureusement sont rares et ne devraient pas se produire. Il y en a **10**. Sauras-tu les trouver et rattacher chacune d'elles au principe correspondant que le pratiquant n'a pas respecté ?

Pour t'aider on a recopié les règles du *Reishiki* telles qu'elles sont affichées à l'Aïkikai de Tokyo, tu pourras t'y reporter pour noter le numéro des règles !



V

[Retour au sommaire](#)

5. Dans la pratique quotidienne, il faut commencer par échauffer le corps avant de travailler progressivement en force et en intensité. Il ne faut jamais dépasser ses limites. Si vous suivez cette règle, même les plus âgés ne se blesseront pas et pourront continuer à s'entraîner avec plaisir afin d'atteindre le but qu'ils se sont fixé.
6. L'aïkido a pour objet l'entraînement de l'esprit et du corps pour que l'homme devienne sincère et honnête. L'aïkido est un art secret par nature, les techniques ne doivent pas être révélées publiquement ni enseignées au hasard, elles risqueraient d'être utilisées par des individus peu scrupuleux.
- 7.

En général, les règles pratiques qui sont appliquées sur le tapis sont les suivantes :

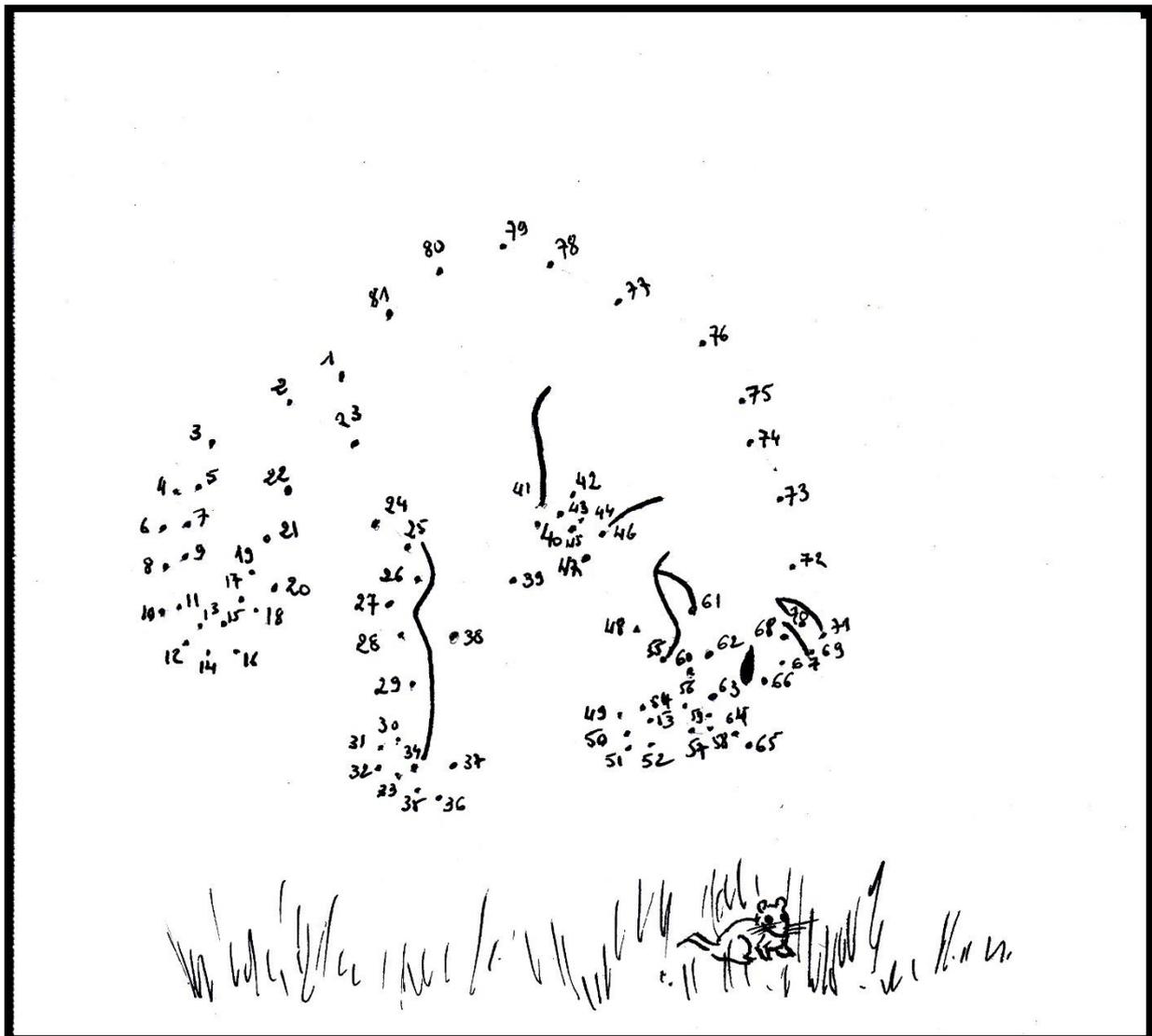
1. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer vers le kamiza, en direction du shomen et du portrait du Fondateur.
2. Respectez vos instruments de travail. La tenue d'entraînement doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
3. Ne vous servez jamais d'une tenue ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
4. Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'arriver à l'heure pour y participer, mais si vous arrivez en retard, saluez deux fois à genoux en montant sur le tapis, puis intégrez-vous dans le cours rapidement et discrètement.
5. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la posture en seiza. Mais si vous êtes dans l'impossibilité de vous mettre en seiza, vous pouvez vous asseoir en tailleur, tout en veillant à être disponible à chaque instant, dans n'importe quelle position.
6. Ne quittez pas le tapis pendant le cours, sauf en cas de malaise ou de blessure.
7. Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez le maître, puis saluez un partenaire et commencez à travailler.
8. Dès que la fin de l'exercice est annoncée, arrêtez tout de suite votre mouvement, saluez votre partenaire et rasseyez-vous en ligne, en seiza, avec les autres pratiquants.
9. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.
10. Si vous voulez poser une question à votre professeur, ne l'appellez jamais ; mais dirigez-vous vers lui pour lui parler après l'avoir salué debout.
11. Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, regardez et écoutez attentivement, et saluez lorsqu'il a terminé.
12. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique, même s'ils sont dans l'erreur.
13. Si vous travaillez avec quelqu'un qui ne connaît pas le mouvement, vous pouvez le guider. Mais n'essayez jamais de corriger son mouvement si vous n'avez pas votre 1er Dan (ceinture noire).
14. Évitez de discuter sur le tapis.
15. Le tapis doit être nettoyé avant et après le cours ; le dojo doit être bien tenu. Tous les pratiquants doivent se sentir concernés par le nettoyage.
16. Il est interdit de manger, boire, fumer dans un dojo.
17. Le port de bijoux ou de montres est dangereux pendant l'entraînement, et donc déconseillé.



Tracé magique : Le mulot distraît



Un petit mulot se promène en quête de nourriture dans les herbes folles, tout à sa quête et enivré par le parfum des herbes et des fleurs, il rencontre un compère bien décidé à jouer avec lui. En reliant d'un trait les points à partir du point 1 au point 81, tu le découvriras.





Petit samouraï en 6 traits

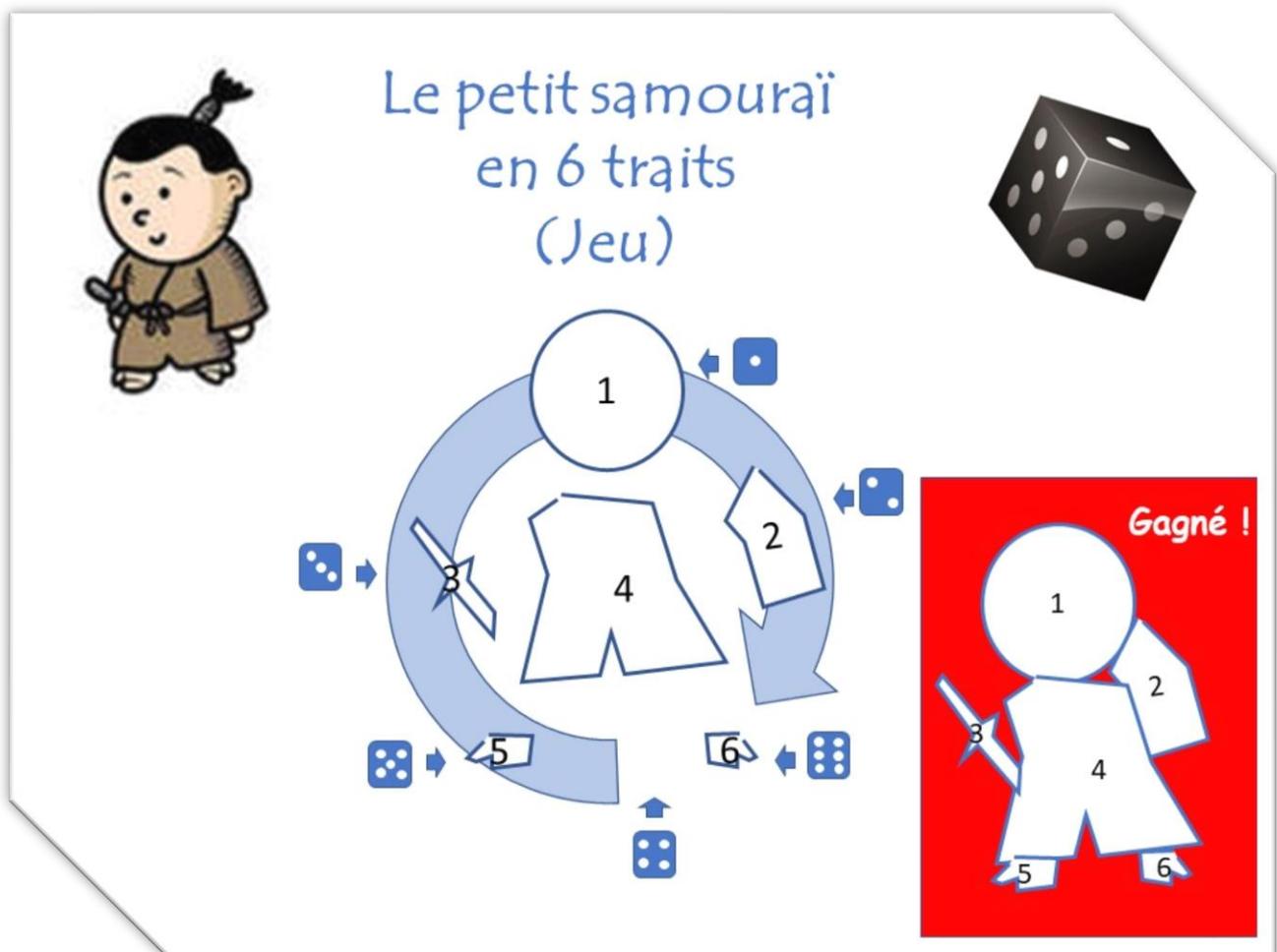


C'est un jeu (2 à 4 joueurs).

Munissez-vous de feuilles de papier, de crayons autant que de joueurs et d'un dé.

Il s'agit de croquer le petit samouraï en 6 traits en fonction des chiffres sortant après avoir lancé le dé.

Le premier qui finit son dessin a gagné !





Recette japonaise facile : Gâteau japonais au thé vert



À réaliser avec l'aide d'une grande personne :



Nombre de parts : 4

- Temps de préparation : Entre 15 et 30 minutes
- Temps de cuisson : Entre 15 et 30 minutes
- Difficulté : Moyenne

Ingrédients

- 15 g de levure chimique
- 50 g de sucre semoule
- 200 g de sucre glace
- 250 g de beurre ramolli
- 5 œufs
- 225 g de farine
- 15 g de matcha - (poudre de feuille de thé vert)
- 1 pincée de sel

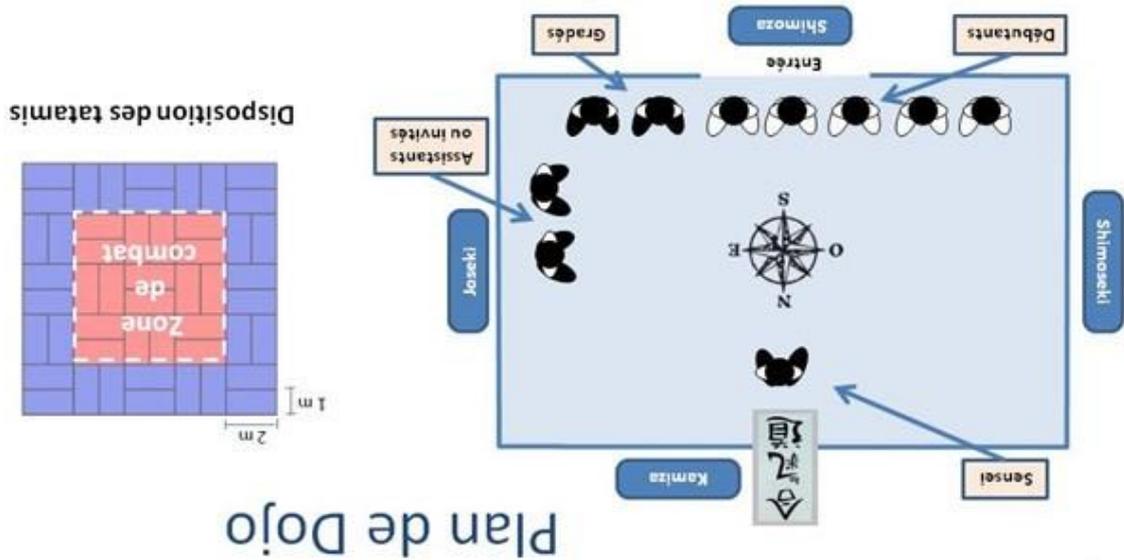
Préparation

- Beurrer un moule à cake.
- Séparer les jaunes des blancs d'œufs.
- Battre les blancs en neige ferme après y avoir ajouté une pincée de sel.
- Continuer en versant progressivement le sucre semoule.
- Garder au frais.
- Préchauffer le four à 210°C (th. 7).
- Verser dans un saladier la farine, la levure, le sel et le thé en poudre.
- Travailler à la spatule le beurre ramolli et le sucre glace jusqu'à blanchiment du mélange.
- Incorporer les jaunes d'œuf un à un, puis le mélange à base de farine. Bien remuer.
- Ajouter les blancs en neige sucrés en soulevant délicatement la masse.
- Remplir le moule à cake beurré de la préparation.
- Enfourner et faire cuire 10 mn à 210° (th 7), puis 30 mn à 180° (th 6).
- Démouler le cake encore chaud et le laisser refroidir sur une grille.

<http://www.asie360.com/cuisine/>

[Retour au sommaire](#)

- ❖ Face à l'entrée, au milieu du **Shomen** (le mur d'honneur) se trouve le **Kamiza** (sorte d'autel, chez nous c'est plus souvent l'emplacement du portrait de M. UESHIBA.)
- ❖ À gauche du **Shomen**, le **Joséki** (côté supérieur) où s'installent les assistants du professeur, les invités d'honneur ou les élèves les plus gradés.
- ❖ Face au **Kamiza**, le **Shimoza** (mur inférieur) sur lequel se placent les élèves par ordre de grade et d'ancienneté.
- ❖ Le dernier côté se nomme **Shimoseki** (côté inférieur), c'est là qu'en cas de besoin s'installent les élèves les moins avancés.



Plan de Dojo

Un peu de culture...

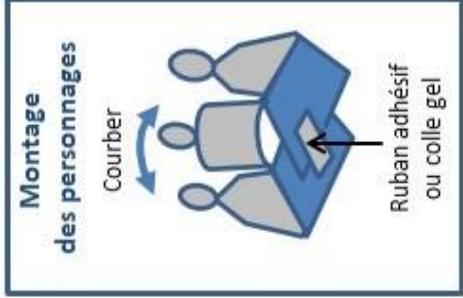
The flyer features the word 'AïKIDŌ' in large red letters at the top. Below it, three children in Aiki-do uniforms are sitting on the floor. To the left, the text reads 'UN JOUR, UN DOJO, UN TATAMI, ...'. To the right, it says '... UN COURS ENFANTS!'. At the bottom, the Japanese characters '合気道' (Aiki-do) are written. Two cartoon children's heads are shown in the top right corner.

Maquettes et coloriage

Conception-montage, dessins, réalisation : Dominique Aliquot
 Copyright : 2017 - Dominique Aliquot - ADAGP

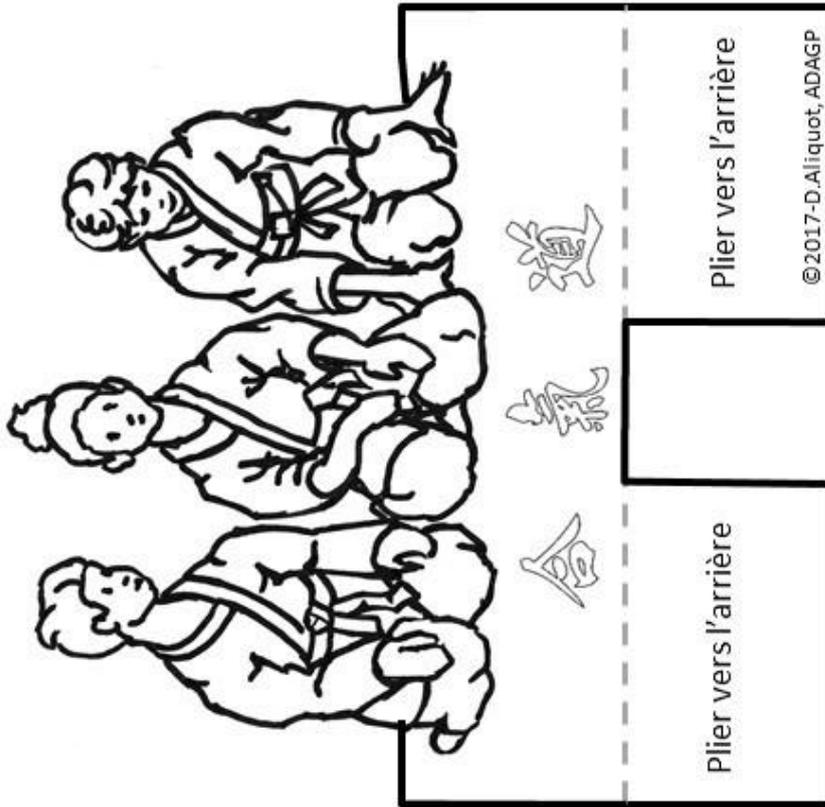
[Retour au sommaire](#)

Préparation et montage

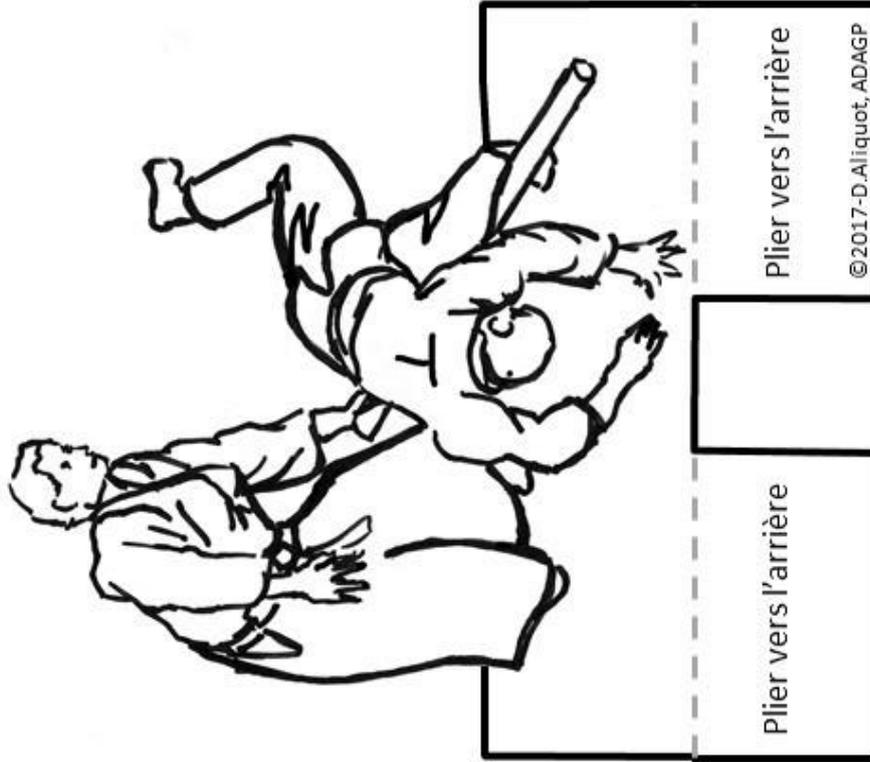
1. Colorier les 10 groupes de personnages avec des feutres de couleur. Nous recommandons de remplir les zones d'un trait doit, égal et parallèle.
2. Le tatami sera réalisé à discrétion. Une feuille de format A3 devrait faire l'affaire. Il suffit de dessiner les tatamis selon la disposition indiquée sur le dos de la couverture. Cette étape est facultative.
3. Découper les personnages en suivant le contour des formes et les traits pleins noir : ———
4. Plier les bases des personnages vers l'arrière en suivant le trait : - - - - - et comme indiqué :  
5. il suffira de relier et fixer les languettes avec du ruban adhésif ou avec une colle gel à prise rapide de façon à les faire tenir debout. ➔

Une fois, cette préparation terminée, vous pourrez revivre l'un de vos cours ou inventer un cours à votre façon !

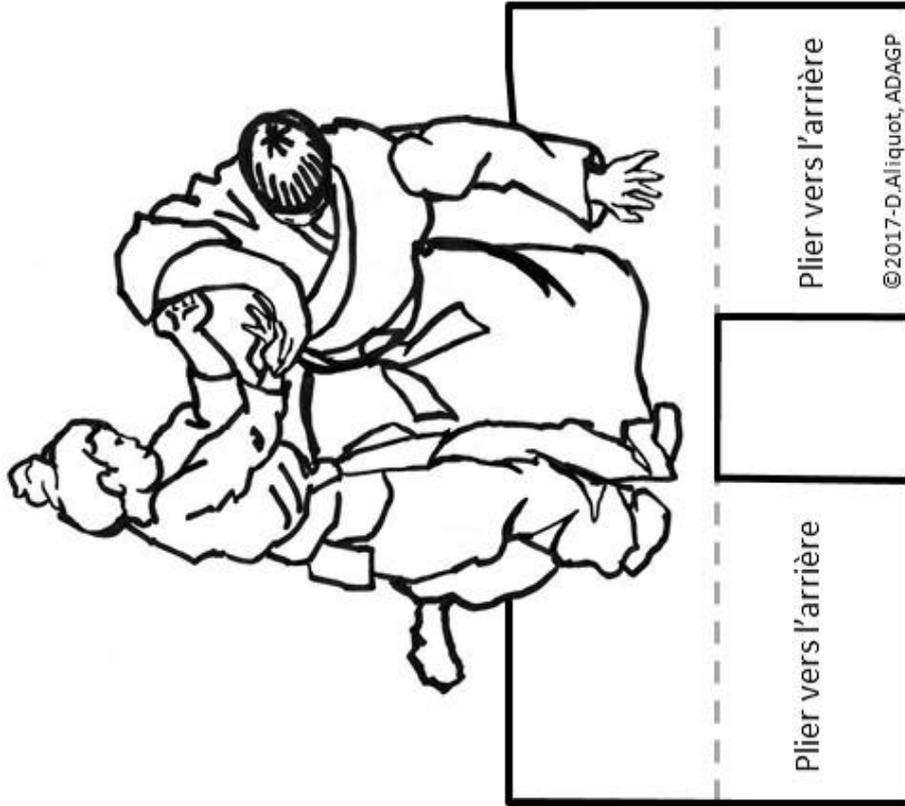
Les personnages à colorier et à monter



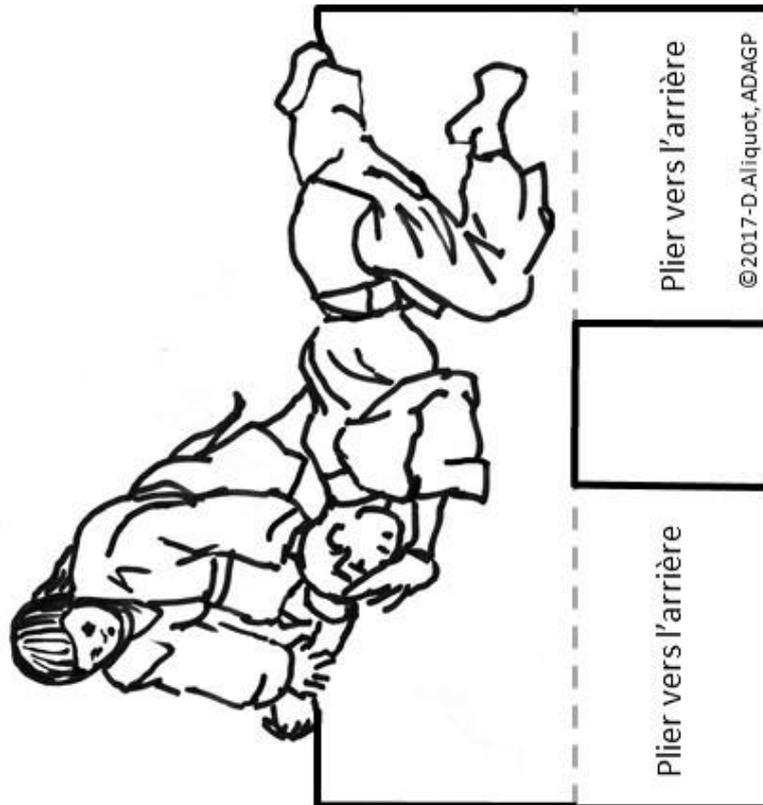
Seiza,
la position de repos



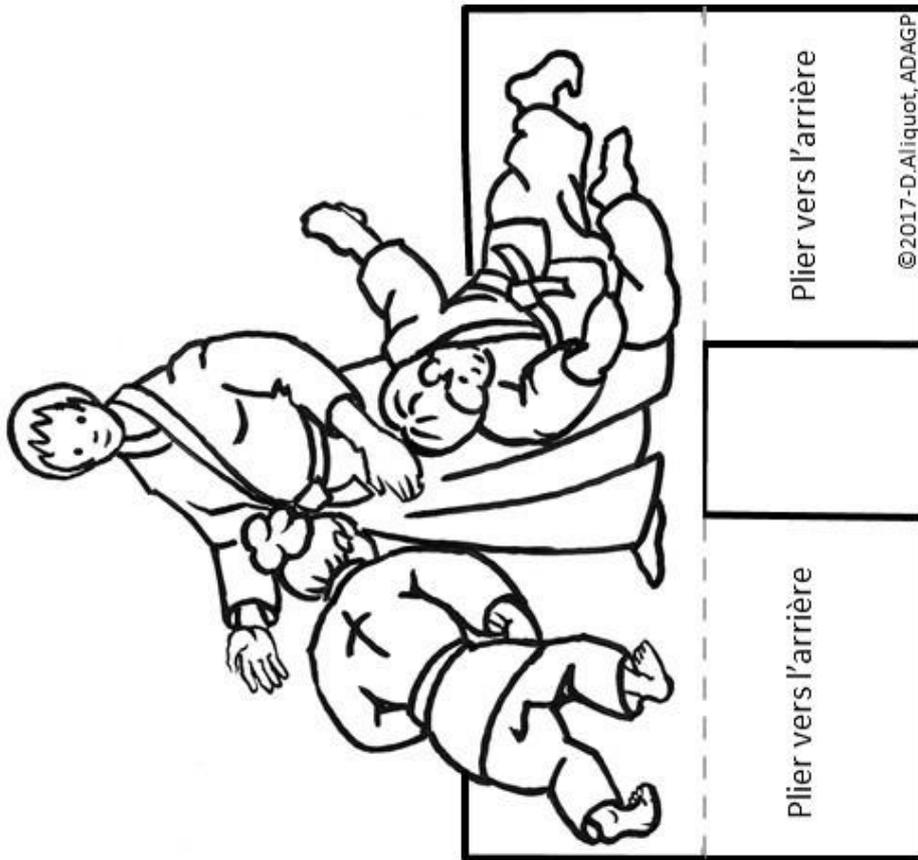
La chute avant
(apprentissage)



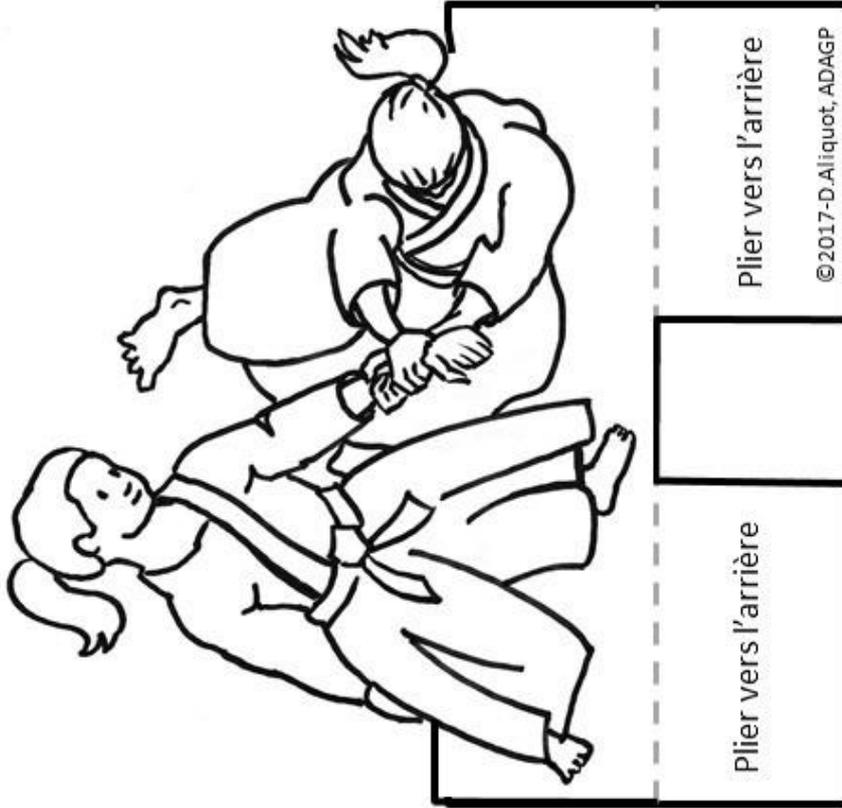
Ikkyo sur Ai Hanmi katatedori



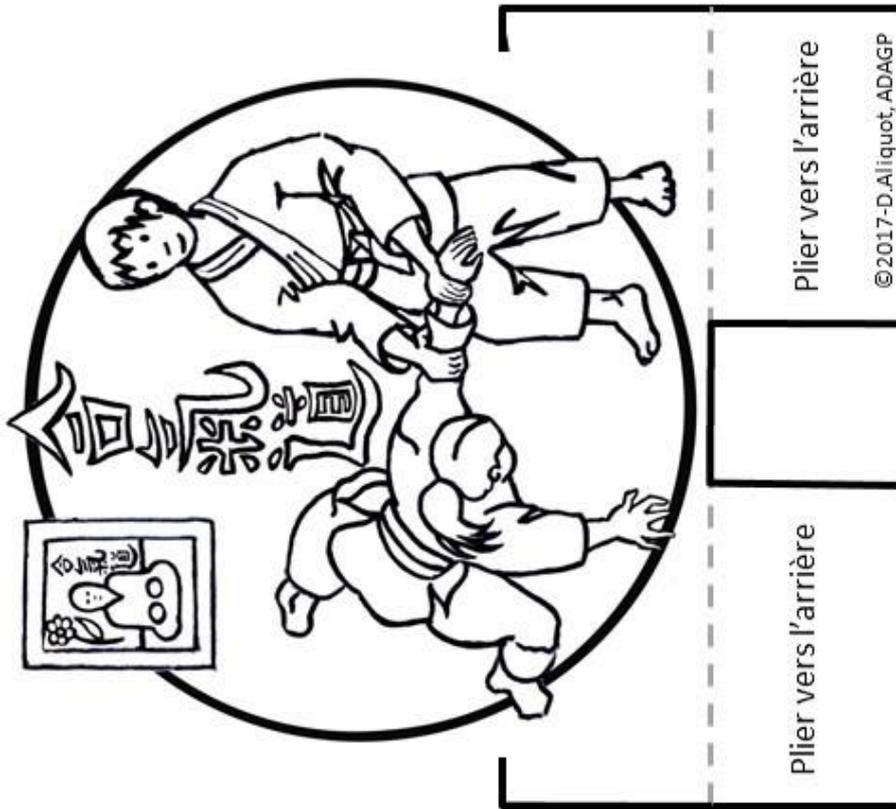
Ikkyo,
premier principe d'immobilisation



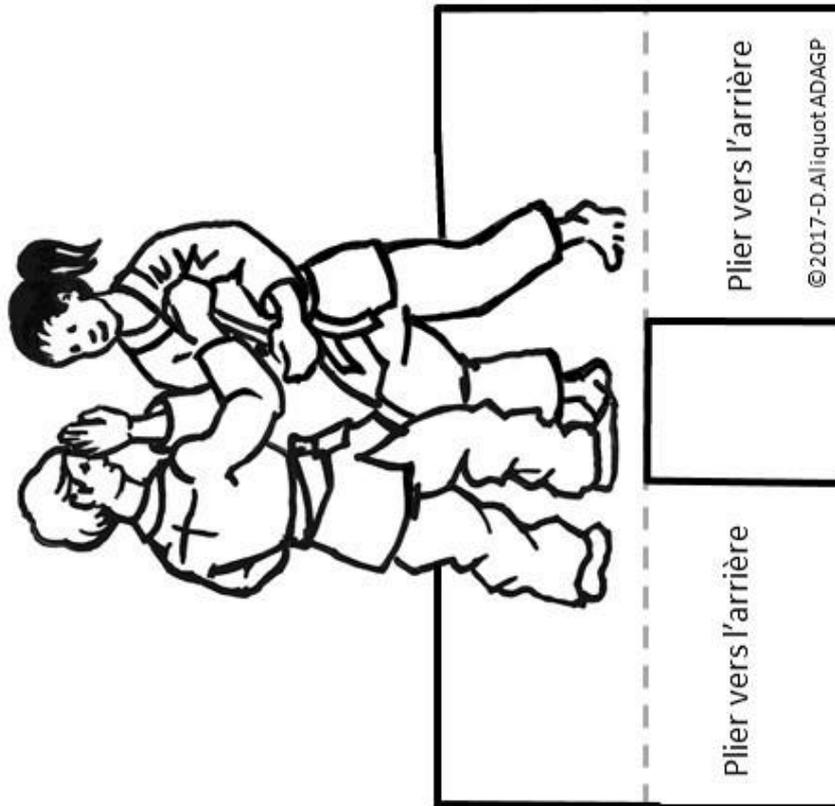
Ukemis (Chutes) :
apprentissage



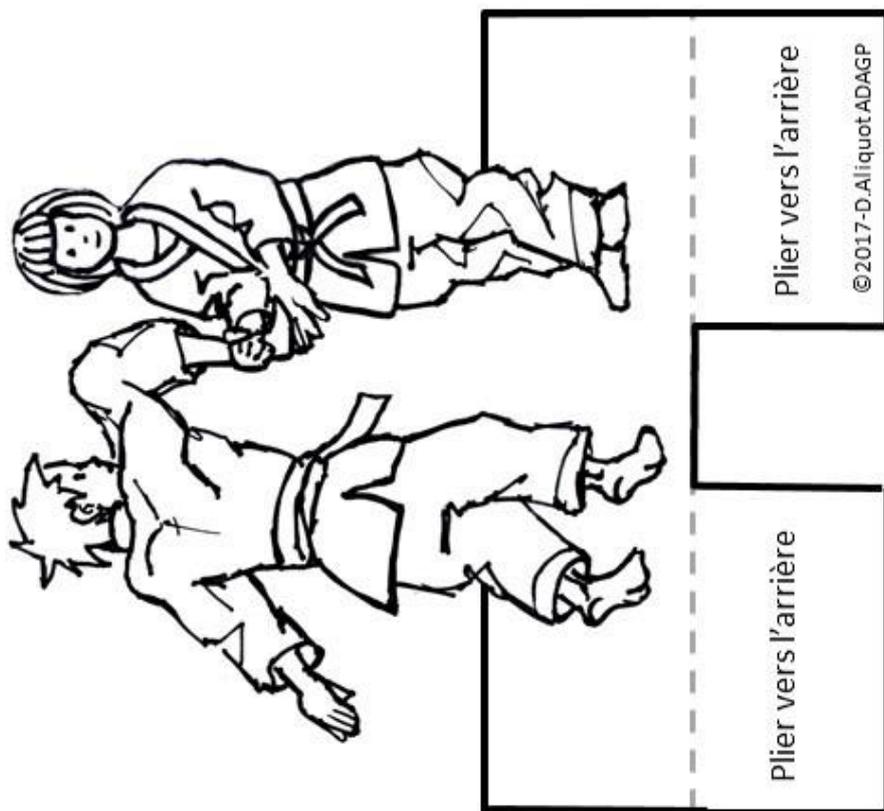
Kokyu nage sur saisie Katate ryote dori



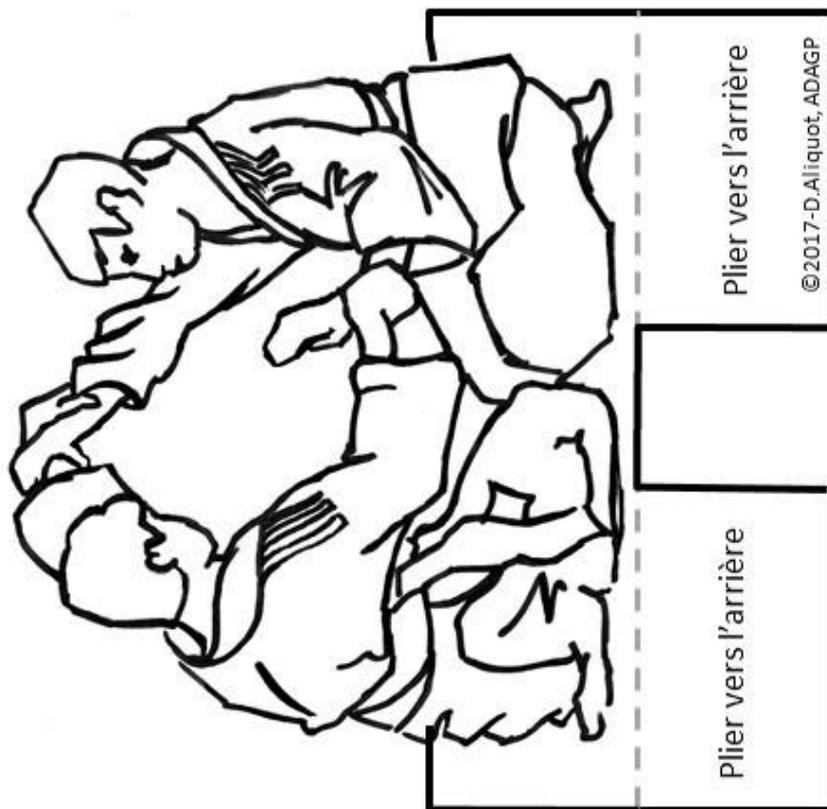
Ikkyo



Parade sur saisie Kata dori
(saisie à l'épaule)



Sankyo
(troisième principe
d'immobilisation)



Kokyu Ho

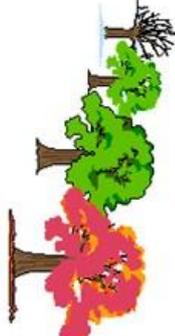
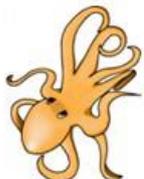
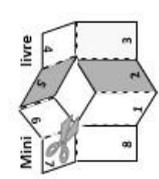


Compter en japonais : mini-livre



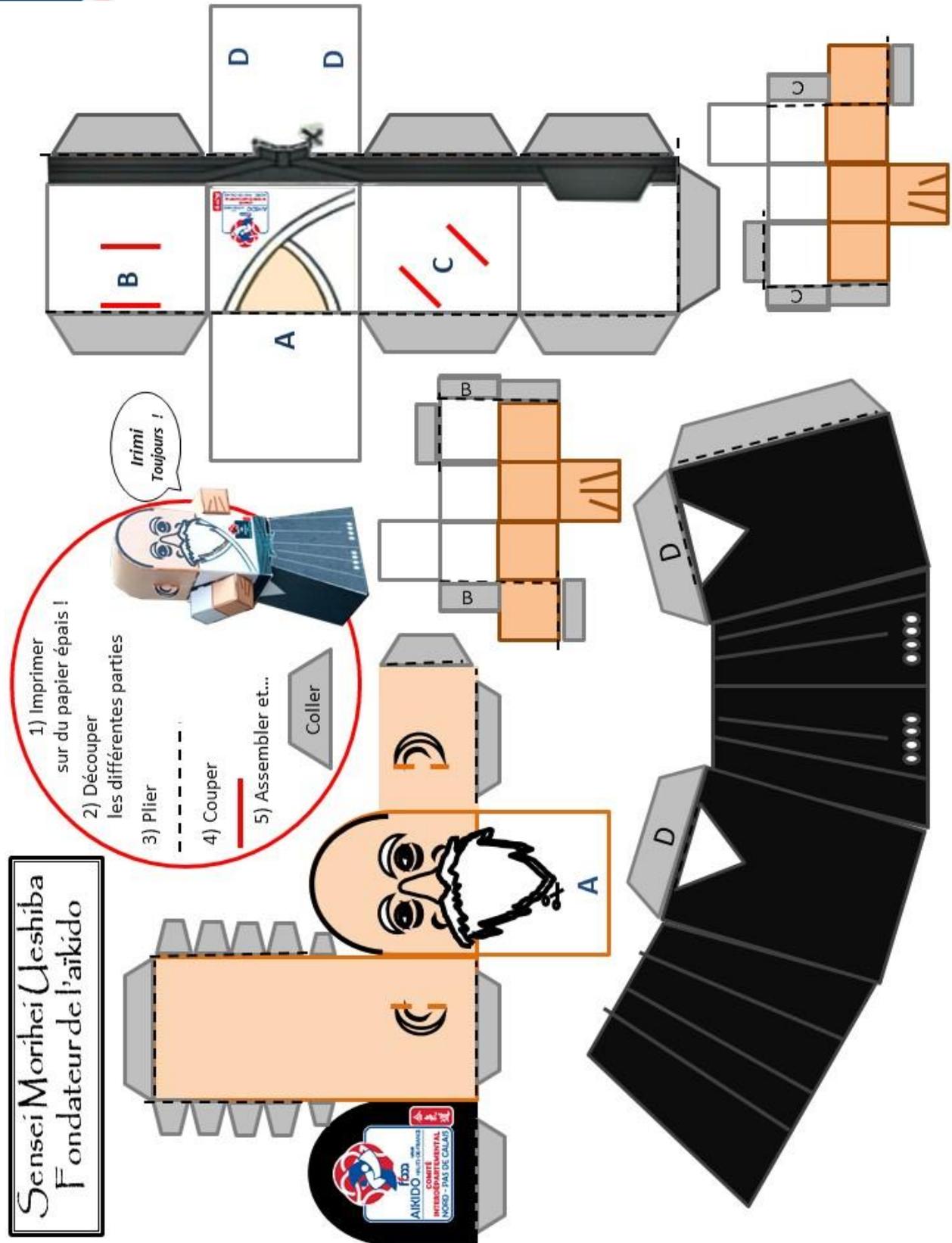
*Pour confectionner ce mini-livre,
il suffit de découper l'image
et de suivre les instructions de montage
placées sur la couverture.*

Amuse-toi bien !

<p>Les quatre saisons</p> <p>4</p>  <p>四 よん</p> <p>YON</p>	<p>Les cinq doigts de la main</p> <p>5</p>  <p>五 ご</p> <p>GO</p>	<p>Les 6 cordes de la guitare</p> <p>6</p>  <p>六 ろく</p> <p>ROKU</p>	<p>Les deux font la paire</p> <p>2</p>  <p>二 に</p> <p>NI</p>
<p>Les sept jours de la semaine</p> <p>7</p> <p>La semaine</p> <p>lundi mardi jeudi vendredi samedi dimanche</p> <p>七 なな</p> <p>NANA</p>	<p>Il était une fois...</p>  <p>HACHI はち</p> <p>Les huit tentacules de la pieuvre,</p> <p>KYU きゅう</p> <p>九</p>	<p>Compter en japonais Il était 1 fois...</p> <p>Ichi, いち</p> <p>—</p>  <p>Mini livre Bibliopuce</p>	<p>Les dix doigts dans le nez !</p> <p>10</p> <p>JŪ じゅう</p> <p>+</p> <p>Les 9 vies des chats.</p> 



Brico : Hommage à UESHIBA Morihei fondateur de l'Aïkido





Brico : Les vertus des samouraïs



LES SEPT VERTUS DES SAMOURAÏS (KALÉIDOCYCLE HEXAGONAL)

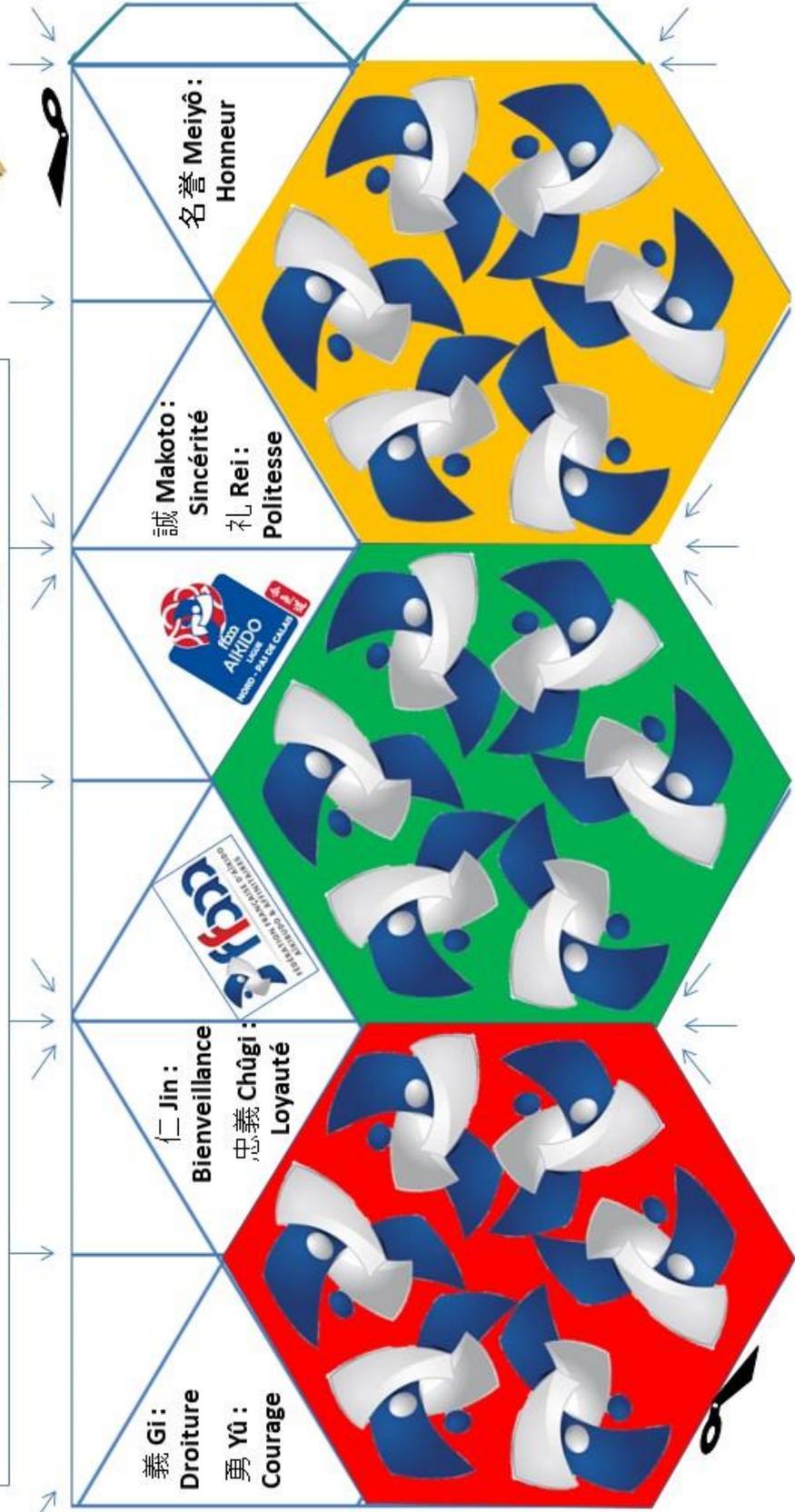
1) Découper
le kaléidocycle,



2) Marquer les plis
avec un stylet puis plier
selon les flèches,



3) Après pliage, joindre les deux bouts,
insérer les languettes à l'intérieur pour les fixer.



[Retour au sommaire](#)

LES SEPT VERTUS DES SAMOURAÏS

dans notre pratique moderne au quotidien

La caste des samouraïs, comparable à nos chevaliers européens, est apparue il y a environ 800 ans au Japon. Ces guerriers suivaient un code de conduite appelé bushidô, inspiré de bouddhisme et de shintoïsme. Ce code et son interprétation ont évolué au cours des âges mais ces 7 vertus restent toujours d'actualité.

義 Gi : Droiture

Il faut savoir prendre la décision juste au moment adapté. *Gi* peut aussi être traduit par « rigueur » et cette qualité est liée à notre pratique en Aïkido et plus généralement dans tous les arts martiaux. Elle est la condition nécessaire et indispensable à notre progression.

勇 Yû : Courage

La pratique des arts martiaux requiert une bonne dose de courage, il nous faut trouver la volonté d'avancer, de nous heurter à de multiples difficultés tan morales que physiques, de nous confronter à nos propres erreurs, de les accepter et en tirer un enseignement. Le courage c'est parfois être conscient de ses propres faiblesses.

仁 Jin : Bienveillance

Nous devons être bienveillants. Lorsque notre *bokken* s'arrête à quelques centimètres de la tête de l'adversaire, c'est sciemment que nous choisissons le chemin de la vie. Nous abordons un art martial avec un esprit de paix.

礼 Rei : Politesse

Lorsqu'on s'entraîne avec ou sans armes, la politesse et la courtoisie sont de mise, le respect envers nos aînés et ceux qui les ont précédés est essentiel. Sans cette forme d'étiquette, il ne s'agit plus d'un art martial mais d'un sport de combat, ce que l'Aïkido n'est pas.

誠 Makoto : Sincérité

Chacun de nos mouvements lors de l'entraînement se doit d'être sincère, il ne s'agit pas de simuler une frappe au cours d'un combat ritualisé. Quand l'entraînement débute, nous devons avoir l'intention martiale requise en y mettant toute notre énergie.

名誉 Meiyô : Honneur

L'honneur se retrouve dans la dignité de notre comportement, chacun de nos gestes est posé, mesuré ; il n'y a pas d'effervescence. La dignité est partie intégrante de la pratique, nous entrons dignement dans un combat, et, quelle qu'en soit l'issue, tout aussi dignement nous en sortons.

忠義 Chûgi : Loyauté

Le *dojo* est organisé ainsi : d'un côté, il y a celui qui sait, le *sensei*, et d'un autre ceux qui apprennent, les élèves. À partir du moment où le *sensei* montre une direction, l'élève doit la suivre car c'est la meilleure voie à suivre pour progresser. La loyauté implique dans le *dojo* le respect aux *sempais* (élèves avancés), au *sensei* (Maître), au *soke* (grand maître suprême, Doshu) et ses précurseurs. La loyauté envers les *kohaïs* (débutants) est de bien les éduquer.

Le code du bushidô n'est pas une suite de commandements, mais un guide, un code de conduite.

S'il a été créé il y a des siècles pour des guerriers d'un autre âge et d'une autre culture,

nous pouvons retrouver et cultiver ces sept vertus.

[Retour au sommaire](#)



Aïki-cahier de vacances

Volume 1

Solutions



Compter en japonais

64	RokuJū Yon
52	GoJū Ni
49	YonJū Kyu
97	KyūJū Nana
101	IchiHyaku Ichi
5 278	GoSen NiHyaku NanaJū Hachi
79 674	NanaJūKyu Sen RokuHyaku NanaJū Yon
294 833	NiHyaku KyuJu Yon Sen Hachiyaku SanJu San-

En toutes lettres

SHODAN : 1^{er} Dan

HAKAMA : Jupe culotte

TATAMI : Tapis du dojo

SENSEI : maître, professeur

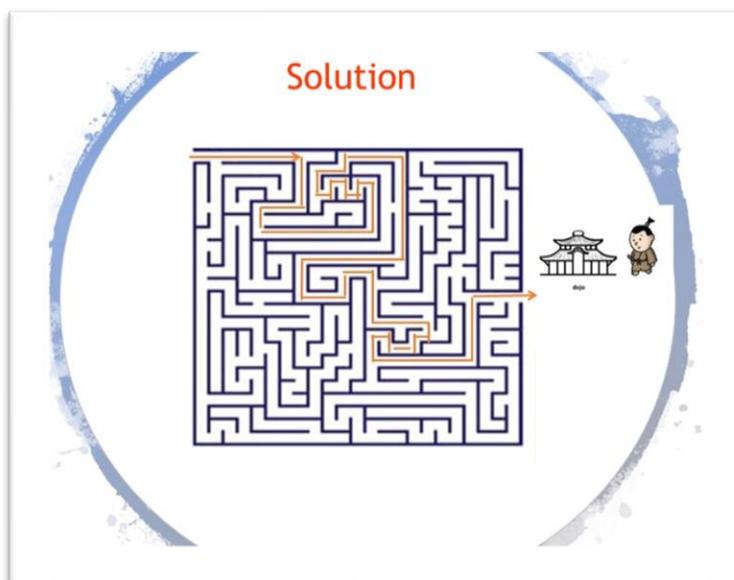
SEMPAI (ou **SENPAI**) : élève avancé

SUWARI : pratique à genoux

CHUDAN : Coup de poing au ventre

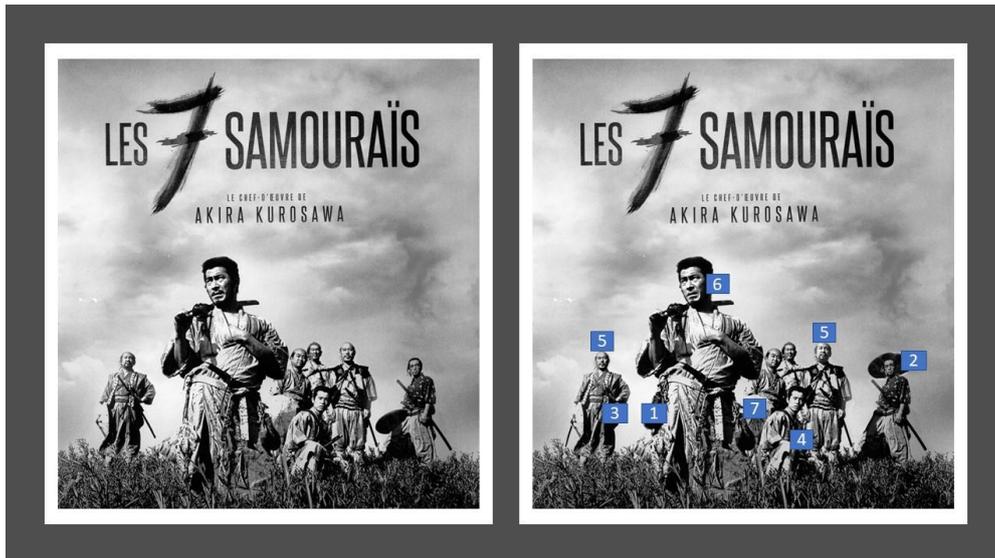
TAÏCHI : pratique debout

Labyrinthe



Le jeu des 7 clins d'œil

[Retour au sommaire](#)



- Le samouraï du premier plan possède deux bourses à sa ceinture (1) et a perdu sa moustache (6).
- Le samouraï à l'extrême droite a mis son chapeau sur la tête (2).
- Celui qui se trouve à l'extrême gauche a changé de tête avec le deuxième en partant de la droite (5) et a mis son katana (sabre sur son côté droit (3).
- Le samouraï accroupi à droite du samouraï de premier plan a perdu l'un de ses deux sabres (4).
- Le chapeau du personnage d'arrière-plan qu'il tient à la main a changé de couleur (7).

L'étiquette en Aïkido : trouve les 10 entorses au reishiki

- Deux enfants discutent : 14
- L'enfant de droite a gardé sa montre au poignet : 17
- Le dojo et le tatami sont sales : 15
- Le portrait du fondateur est à l'envers : 15
- Un enfant mange une banane : 16
- Un autre arrive en retard : 4
- Une petite fille reste debout : 5 ou 8
- Un petit garçon est débraillé : 2
- Un autre est allongé au lieu d'être en Seiza : 5 ou 8
- Une fille à droite apostrophe le sensei en pleine démonstration : 10