



ECOLE DES CADRES  
CÔTE D'AZUR  
2014 - 2015

合気道

## LA RELATION UKE - TORI

Participe à la spécificité de l'aïkido.

### ➤ LA RELATION UKE / TORI par Bernard PALMIER :

FFAAA <http://telechargement.ffaaa.com/ffaaa/aikido-et-progres/aikido-et-progres-01.pdf>

**En résumé, la relation Uke/Tori c'est :**

• 3 postulats • 3 principes sur le plan mental • 3 principes sur le plan technique

### • 3 postulats

1 / Les principes d'aïkido s'appliquent et se développent dans le travail d' Uke.

- Compétences transférables permettant de progresser comme tori.
- Dans la pratique de uke on retrouve :  
Construction, unité du corps, l'intégrité, le ma aï etc...
- Tori applique les principes – Uke ressent l'application des principes.

2/ Dans la pratique les rôles s'inversent, se confondent parfois.

- Uke attaque Tori développe une technique
- Tori sollicite Uke qui répond par exemple par une saisie
- Les rôles s'inversent dans le kaeshi waza

3/ La relation Uke/Tori s'inscrit dans une dimension de « coopération ».

- Différence entre Coopération et Complaisance ( exigence et respect )
- Progresser ensembles
- Stratégie « gagnant- gagnant », personne ne perd
- De leur rencontre les 2 protagonistes doivent sortir grandis et bonifiés.

### • 3 principes sur le plan mental

1/ Le respect de l'intégrité ( physique et mentale ),

2/ L'adaptabilité : écoute et prise en compte de l'autre, Uke doit être le miroir du comportement de Tori. Pratique de base Ippan geiko

3/ La non-opposition / la non violence : l'Aïkido prône la « clémence » et plus la « persuasion » que la « dissuasion ».



ECOLE DES CADRES  
CÔTE D'AZUR  
2014 - 2015

合気道

### • 3 principes sur le plan technique

1/ Le ki musubi ( le nœud des énergies ), être en phase avec le partenaire,

2/ La fluidité, se caractérise par l'application de : centrage/unité du corps, Ki musubi, irimi/direction/prise d'angle ...

3/ Action / réaction : principe technique prise en compte de l'autre, écoute, adaptabilité

Pour Tori Henka waza ( variations et enchaînements ),

Pour Uke Kaeshi waza ( retourner la situation, Uke devient Tori ).

#### ➤ L'ALTERNANCE TORI / UKE par Franck NOËL :

<http://aikido.noel.pagesperso-orange.fr/Souffler.html>

Uke et Tori sont le même.

Elle nous dit en effet que l'attitude générale, le souci constant, doit être de s'efforcer de bonifier l'autre autant que soi-même, d'œuvrer à une élévation mutuelle et réciproque au sein de la pratique.

« Le souci constant, doit être de s'efforcer de bonifier l'autre autant que soi-même »

Compréhension, échanges, pas de complaisance, exigences : sont des concepts au service du bien-être et de la progression de chacun.

« Cette alternance réglée ... est sans doute notre meilleur outil pour nous aider à avancer sur le chemin de l'unification prônée par le "Aï" »

**Conclusion** ( *difficile de résumer des articles aussi riches et aboutis, ils sont à lire dans leur intégralité* ) :

. Le pratiquant est Un et jouera alternativement le rôle de uke et de tori.

. Dans une relation martiale « non pédagogique », Sommes nous les 2 à la fois ?

. La pratique comme uke et la pratique comme tori participent, également, à la construction du pratiquant.

. Santé : équilibre de la relation, respect des Intégrités morales et physiques.