

# S'habiller pour la pratique de l'Aikido

## 1. Le KEIKOGI 稽古着

Souvent appelé à tort « Kimono » qui est la robe traditionnelle japonaise, le KEIKOGI (en japonais GI : vêtement, et KEIKO : entraînement) se compose d'une veste et d'un pantalon.

Les KEIKOGI de Judo ou de Karatedo sont généralement inadaptés mais peuvent être suffisants pour débiter la pratique : on préférera le KEIKOGI de Judo car il a un tissu plus épais et plus solide et des renforts aux genoux pour le pantalon. Il aura une meilleure tenue dans le temps (saisies par la veste, chutes, travail à genoux, etc.).

Dans la pratique de l'Aikido, les saisies des poignées sont fréquentes et les KEIKOGI de Judo ou de Karatedo ont des manches trop longues, qui nécessitent souvent d'être retournées.

Le tissu du KEIKOGI de Karatedo est fin et peut être rapidement usé.

Le tissu du KEIKOGI de Judo est souvent très épais, donc chaud - surtout l'été !

Il existe des KEIKOGI de Judo dit « d'entraînement » qui sont mieux adaptés.

Certains fabricants ont créé des KEIKOGI d'Aikido : tissu peu épais et solide, longueur de manche réduite, genoux renforcés, à un prix très abordable.



Comme tous les vêtements japonais, la veste est fermée avec le côté gauche sur le côté droit.

Il y a une raison martiale, qui vient du fait que les guerriers étaient généralement droitier ; cela leur permettait de porter un tanto (couteau) dans le revers gauche de la veste et de s'en servir rapidement si nécessaire.

Culturellement, il faut savoir qu'au Japon, les morts sont habillés avec le revers droit sur le dessus, pour les sépultures.

## 2. La ceinture (ou OBI) 帯

Elle se présente sous la forme d'un ruban de tissu, sans boucle ni fermoir (largeur : environ 4 cm).

Dans la pratique de l'Aikido, il est coutume de dire que « la ceinture ne sert qu'à fermer le KEIKOGI ». En effet, contrairement aux Arts Martiaux pratiqués en compétition (Judo, Karatedo, etc.), le pratiquant porte une ceinture blanche pendant toute sa pratique, jusqu'à ce qu'il obtienne son 1er dan ; il sera alors autorisé à porter une ceinture noire.

Quand la ceinture n'est pas vendue avec le KEIKOGI, il est préférable d'acquérir une ceinture piquée plutôt qu'une ceinture tissée (découpée en rouleau) : plus solide, d'autant qu'elle est portée pendant de nombreuses années.

Pour les enfants et les adolescents, l'utilisation de la ceinture de couleur en fonction des grades est souvent appliquée, et c'est le cas dans notre Club.

Pour nouer sa ceinture, il est conseillé de ne pas la placer au centre de sa longueur dans le dos pour l'enrouler, mais sur un tiers, ce qui permet un meilleur centrage pour faire le nœud, mais également d'éviter que les 2 brins se croisent dans le dos :

la sur-épaisseur est peu esthétique quand on ne porte pas de HAKAMA, et peut être douloureuse lors des appuis sur le dos (chutes, etc.).

Cet exemple permet de faire un nœud plat qui pourra être utilisé lors du port du HAKAMA.



Lorsqu'ils portent le HAKAMA, certains pratiquants portent un OBI large (environ 7 ou 8 cm de large), ou utilisent un nœud de ceinture différent, et quelques fois même pas de nœud (maintien de l'ensemble grâce au HAKAMA).

## 3. Le HAKAMA 袴

C'est le pantalon traditionnel japonais.

En Aikido, il est porté par dessus le pantalon du KEIKOGI.

C'est le Professeur qui autorise l'élève à porter le HAKAMA, quand il a montré son engagement dans la pratique et sa maîtrise des techniques fondamentales (déplacements, chutes, etc.).

Au sein de notre Club, comme au sein de notre fédération, le port du HAKAMA est autorisé à partir du 3ème kyu.

