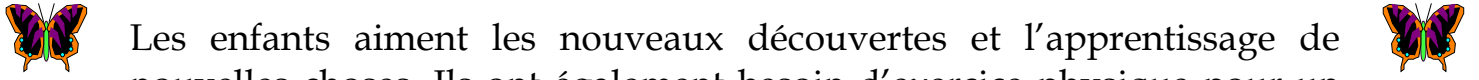
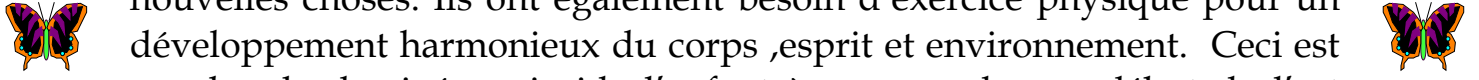


L'aventure de
DEBDOUB
et
la découverte de
l'AIKIDO

Par Ech cherrate Khalil Mohammed



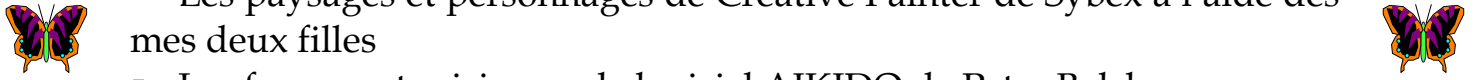
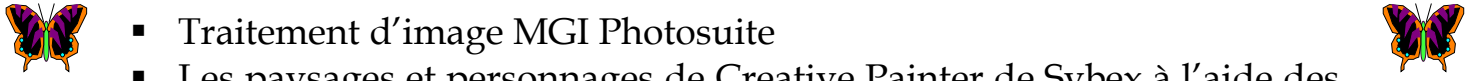
Les enfants aiment les nouvelles découvertes et l'apprentissage de nouvelles choses. Ils ont également besoin d'exercice physique pour un développement harmonieux du corps, esprit et environnement. Ceci est une bande dessinée qui aide l'enfant à comprendre un début de l'art martial qui est l'aïkido.



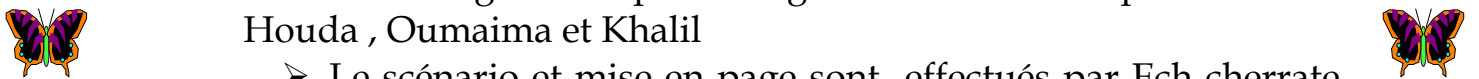
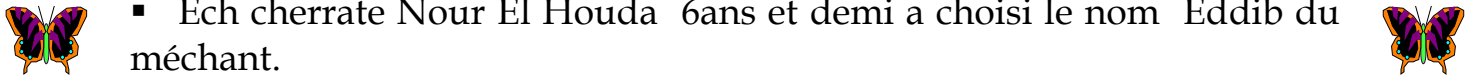
➤ Pour réaliser ce travail j'ai dû me servir des outils informatiques suivant :



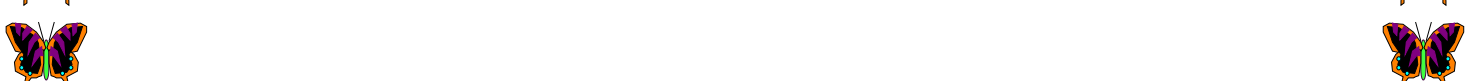
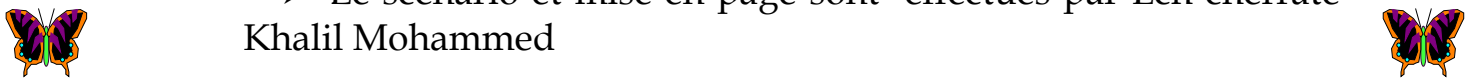
- Traitement de texte Word
- Traitement d'image MGI Photosuite
- Les paysages et personnages de Creative Painter de Sybex à l'aide des mes deux filles
- Les frappes et saisies par le logiciel AIKIDO de Peter Balch
 - Les noms des personnages ont été choisis par :
- Ech cherrate Nour El Houda 6 ans et demi a choisi le nom Eddib du méchant.



- Ech cherrate Oumaima 4 ans a choisi le nom Debdoub de l'aïkidoka
 - Le dialogue des personnages a été effectué par Nour El Houda, Oumaima et Khalil



➤ Le scénario et mise en page sont effectués par Ech cherrate Khalil Mohammed





C'est l'histoire d'un
petit ours appelé Debdoub
qui toujours en
traversant la forêt, il
est poursuivit par le
méchant Eddib qui
lui fait peur.







*...Sur le chemin ,il a rencontré
un ami très gentil et très calme..*



ou vas tu Debdoub?

*J'ai rencontré Eddib.
Il me fait toujours peur.*





Apprends donc un art martial non violent

...et je deteste me battre, et je hais la violence

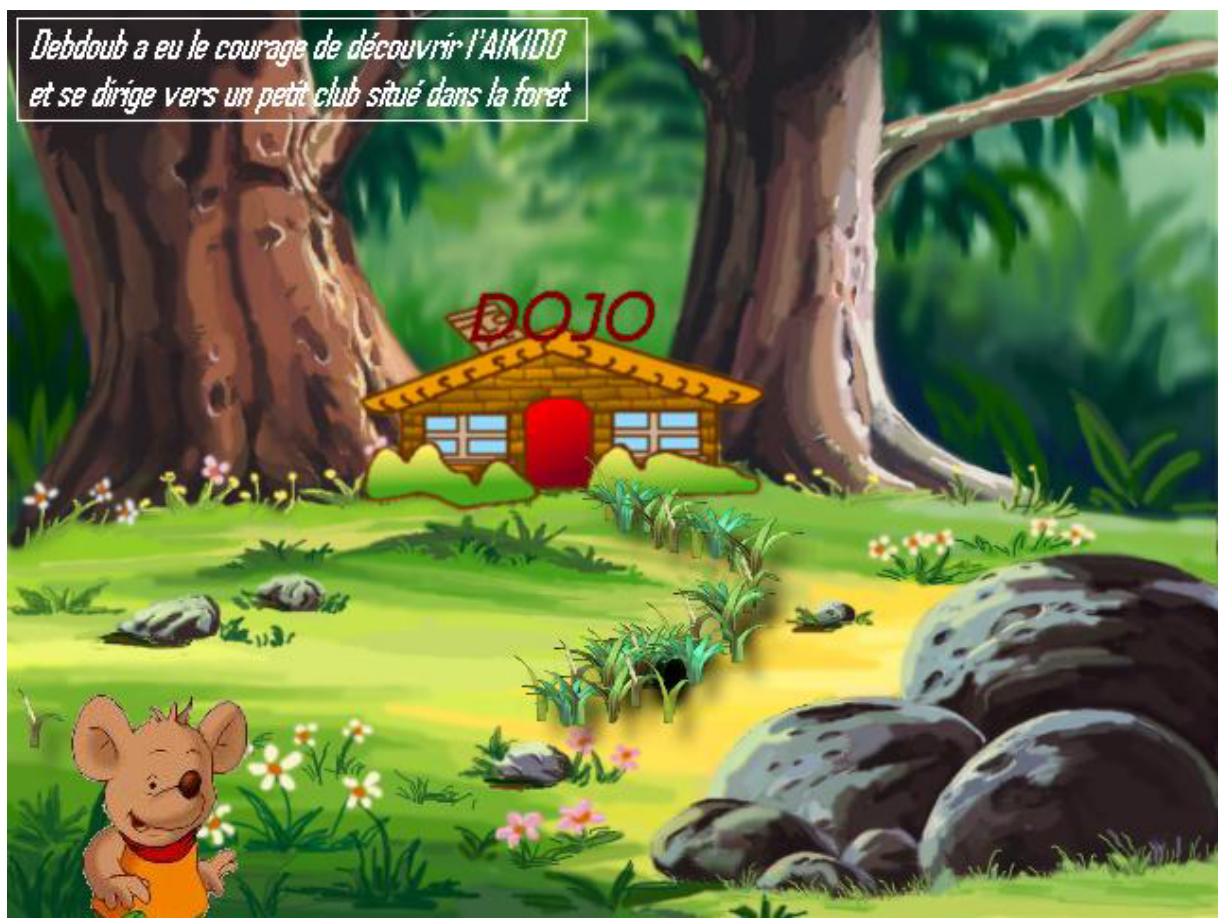


...son ami lui suggère d'apprendre les arts martiaux

Tu n'as qu'à choisir, l'AIKIDO ...art de défense et de non violence

bonne idée.. mais qu'est ce que c'est l'Aikido?

*Debdoub a eu le courage de découvrir l'AIKIDO
et se dirige vers un petit club situé dans la forêt*





Debdoub commence à apprendre l'aikido



l'Aikido est composé de trois mots:

Ai : harmonie ou union

Ki : énergie, esprit, ame, force vitale

Do : la voie ou le chemin

Donc l'Aikido veut dire : La voie d'harmonie avec la vie

la tenue d'aikido est constituée de : AIKIDO GI ,Obi et HAKAMA



Hakama

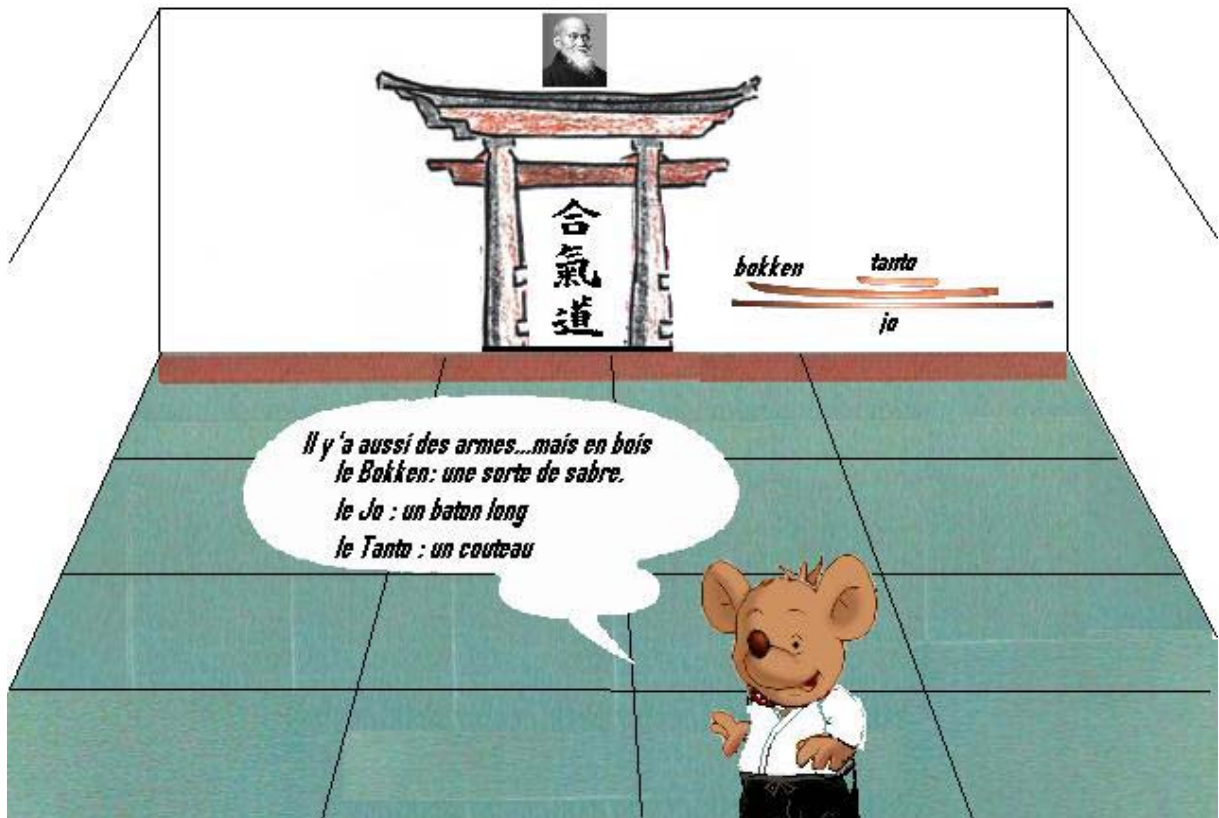


Aikido Gi



Obi

Morihei Ueshiba est le fondateur d'AIKIDO





Celui là est notre maître il nous enseigne les techniques d'aikido

Il y'a les déplacements :

-Tai sabaki -Tenkan -Irimi

Il y'a les sens de la technique :

-Omote -Ura -Uchi -Sata

des technique d'immobilisations katame waza comme les cinq principes :

1/ Ikkyo 2/ Nikyo 3/ Sankyo 4/ Yankyo 5/ Gokyo

Des techniques de projection nage waza comme :

1/ Tenchi nage 2/ Irimi nage 3/ Ude kime nageetc.

Dans l'aikido on peut travailler des techniques dans différentes postures :

Tachi waza : les deux partenaires sont debout

Swari waza : les deux partenaires sont assis

Hanmi handachi waza : un debout l'autre assis

On apprend aussi à tomber:

1/Mae ukemi :chute avant 2/Ushira ukemi :chute arrière 3/Yoko ukemi:chute latérale.

la chute se fait sur un tapis appelé le Tatami

Dans l'aikido il n'ya pas d'adversaires ou de compétition, il y 'a des partenaires:

Nage : Celui qui fait la technique.

Uke : Celui qui reçoit la technique

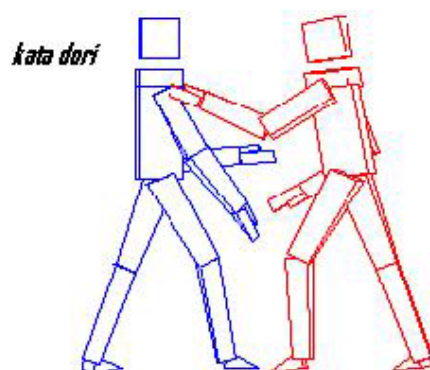
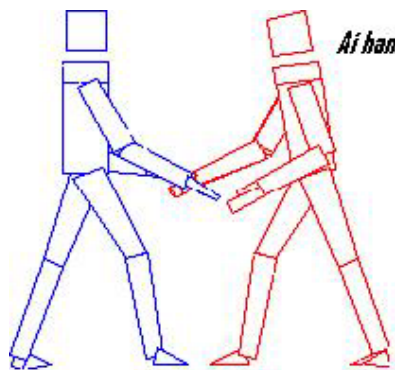
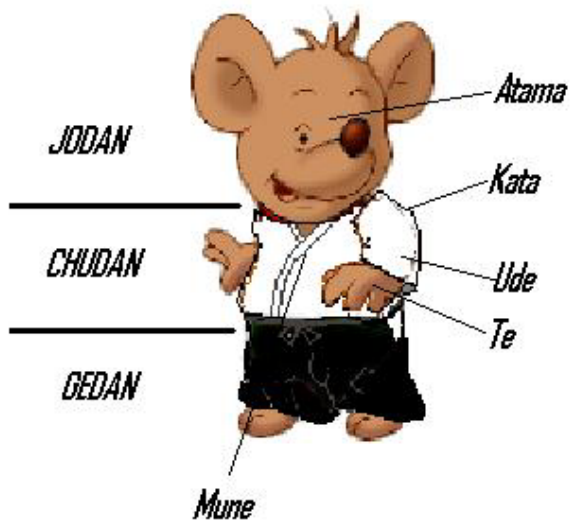
lorsque je débute en aikido je suis MUKYU (débutant).

les grades sont :

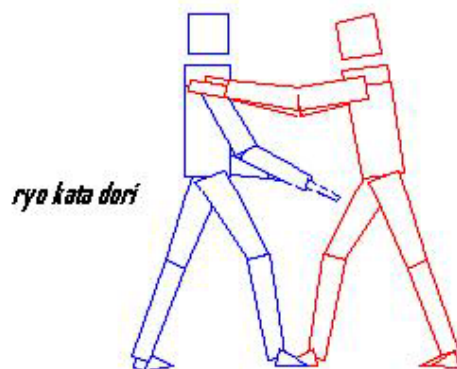
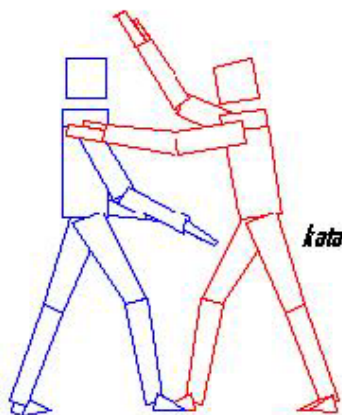
les KYU : grades inférieurs à la ceinture noire.

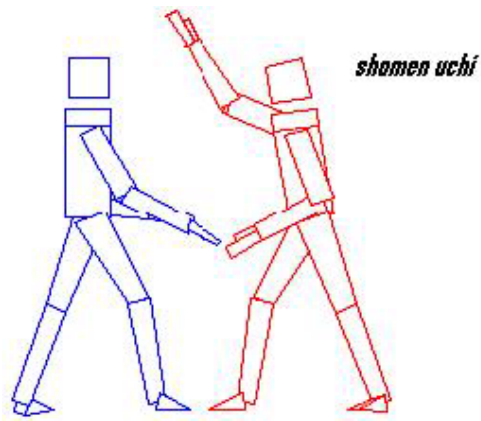
les DAN : grades de la ceinture noire

Debdoub commence à connaître les différentes parties de son corps



je connais maintenant





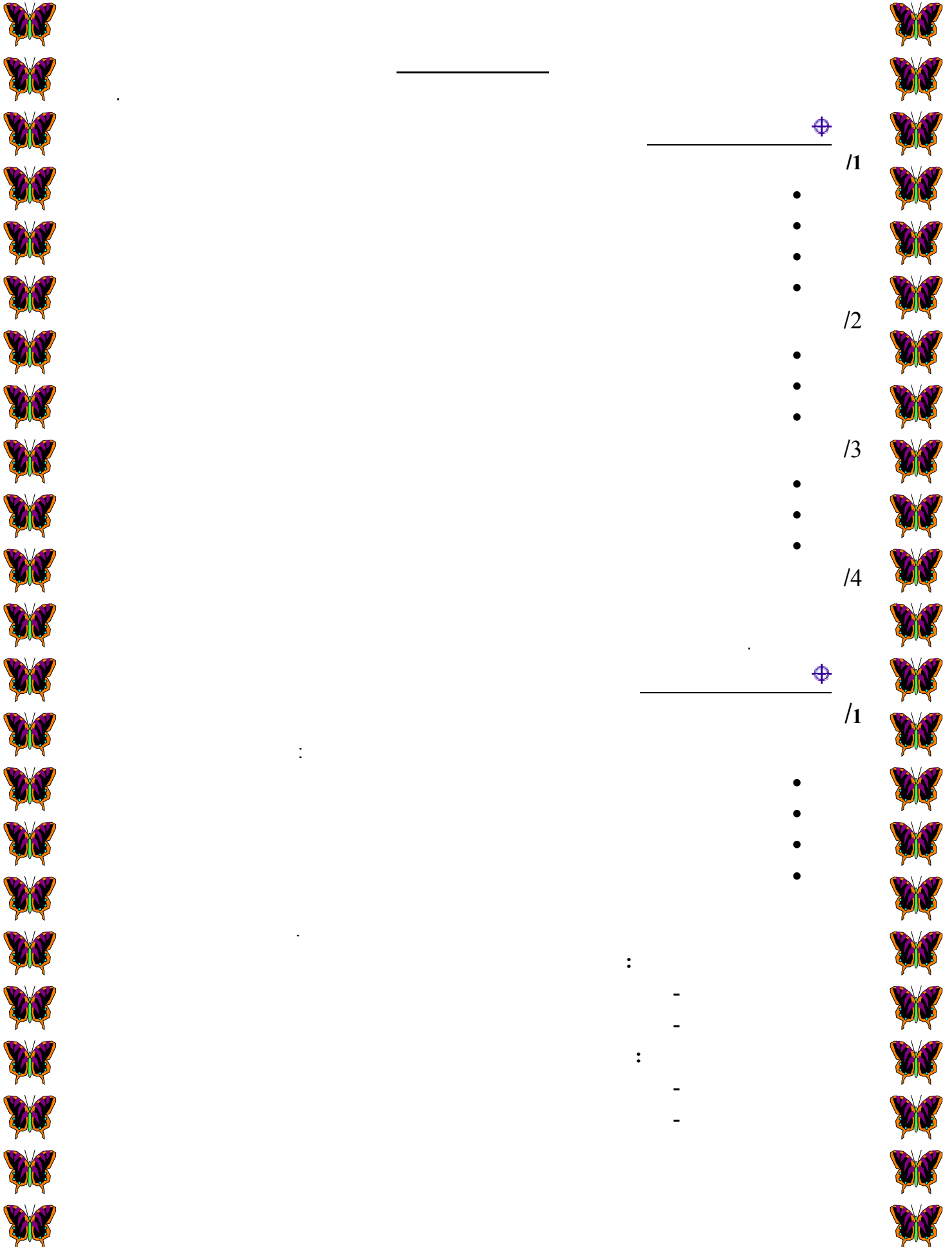
et ja connais aussi

Debdoub a enfin pris confiance en lui même, il n'aime pas la violence mais il n'a plus peur du méchant Eddib

Il a augmenté ses capacités physiques et sa vigilance

Il a augmenté la confiance en lui même et a diminué l'angoisse des situations de conflit.

Il a amélioré sa souplesse, sa coordination et son équilibre.



_____ ⊕

/1

•
•
•

/2

•
•
•

/3

•
•
•

/4

_____ ⊕

/1

•
•
•
•

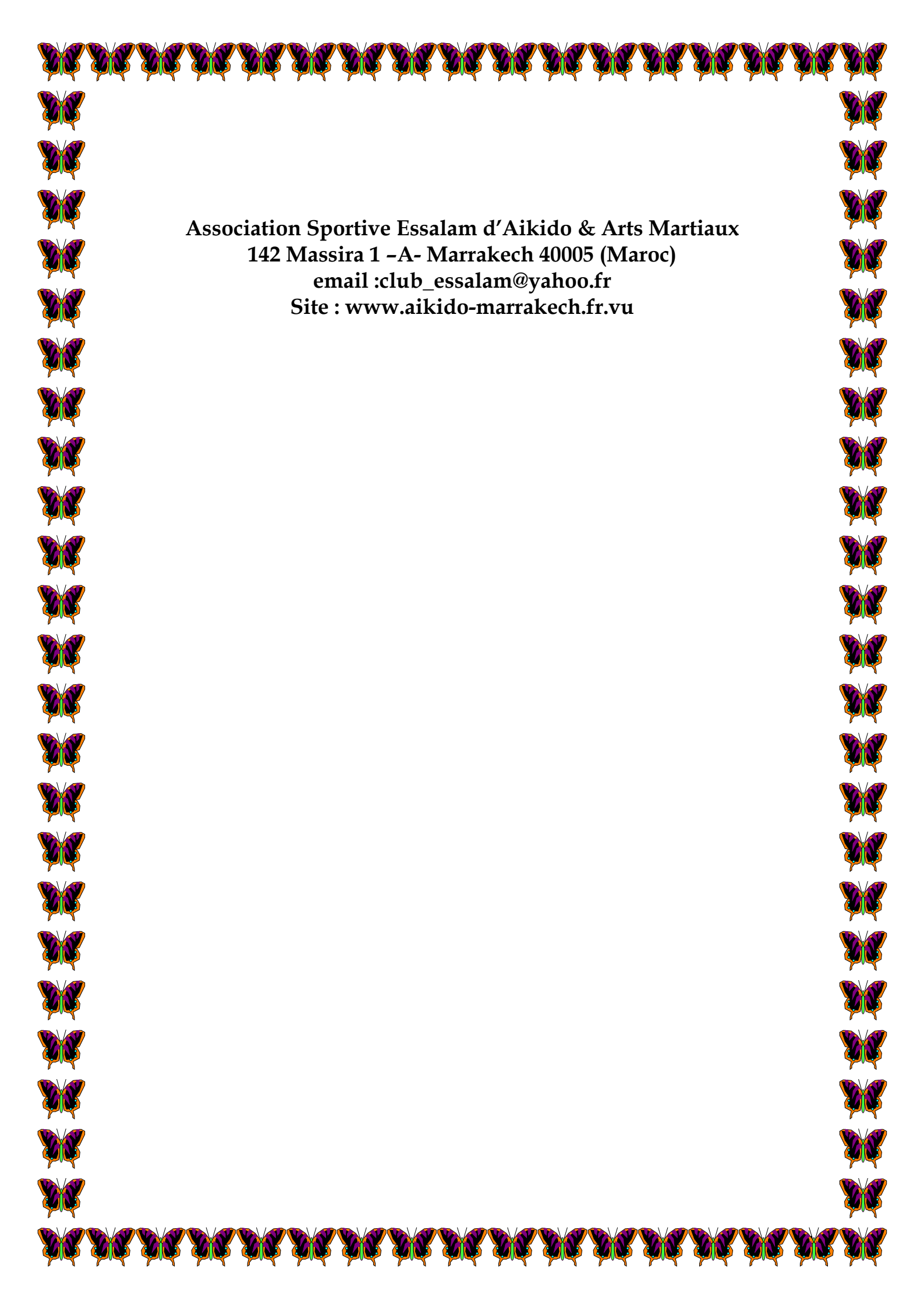
:

-
-

:

-
-





Association Sportive Essalam d'Aikido & Arts Martiaux
142 Massira 1 -A- Marrakech 40005 (Maroc)
email :club_essalam@yahoo.fr
Site : www.aikido-marrakech.fr.vu