



Aïki-Taïso

FICHE PRATIQUE

PROPOSITION DE PREPARATION PHYSIQUE « SPECIALE AÏKIDO »

Fiche proposée par Yoann Guille – Mai 2026

Propos introductifs

La présente fiche est constituée d'une vidéo visible ci-dessous ; sur les pages suivantes sont intégrés les différents exercices et leurs répétitions, permettant ainsi de disposer d'un guide pour suivre la séance même sans vidéo une fois que l'on connaît la manière de réaliser les exercices.

Vidéo



N.B. : [Lien disponible ici](#) également pour lire la vidéo.

Intérêt d'une préparation physique « spéciale Aïkido »

La pratique de l'aïkido mobilise de nombreuses articulations et groupes musculaires. L'intérêt de la préparation proposée est de solliciter de manière mobile, dynamique (sans nécessairement une question de vitesse) ces éléments afin de préparer du mieux possible le corps à la pratique afin de se préserver des blessures.

• Articulations sollicitées

Cervicales	-
Poignets	<u>Exemples d'exercices</u> : 4 pattes avec rotations, vache, chat, chien tête en bas, cobra,...
Epaules	<u>Exemples d'exercices</u> : bras sous le torse...
Hanches	<u>Exemples d'exercices</u> : essuie-glaces +/- remontée de hanche (+ squat essuie-glaces), planche inversée essuie-glace, squat profond poussée du genou d'une main, squat profond en atteignant les mains, seiza/keiza/accroupi/debout,...
Colonne vertébrale (dans les 3 axes)	<u>Exemples d'exercices</u> : squat profond une main cheville/main en l'air, twist fente avant, scorpion,...

• Groupes musculaires sollicités

Abdominaux	<u>Exemples d'exercices</u> : planche, planche latérale statique ou piquée, planche genou coude trois contacts, russian twist...
Quadriceps	<u>Exemples d'exercices</u> : squat, squat dragon twist, fente, marche canard, petit Bouddha,...
Fessiers	<u>Exemples d'exercices</u> : chien qui lève la jambe, pont sur une jambe,...
Bras	<u>Exemples d'exercices</u> : sauts en quadruplégie, squat profond push up piqué,...
Dorsaux	<u>Exemples d'exercices</u> : basejump, superman, parachutiste,...
Ischio-jambiers	<u>Exemples d'exercices</u> : marche de l'empereur,...



Description et répétition des exercices de la 1^{re} partie (11'30)

EXERCICE	REP.	DESCRIPTION
Exercice 1	x5	Chat qui s'étire avec balade des doigts.
Exercice 2	2x5	4 pattes mains à plat (doigts vers l'avant) : 5 rotations dans chaque sens.
Exercice 3	2x5	4 pattes mains à plat (doigts vers l'arrière) : 5 rotation dans chaque sens.
Exercice 4	2x5	4 pattes mains à plat (doigts face à face) : 5 rotation dans chaque sens.
Exercice 5	x10	4 pattes pompes sur les poings.
Exercice 6	2x10	Scorpion à plat ventre avec le pied gauche qui vient toucher la main-droite . En position allongé à plat ventre, la main tournée vers le plafond le bras tendu écarté du bras à environ 45°. Si c'est la main droite qui est vers le ciel c'est le pied gauche qui travaille avec une flexion de genoux proche de 90° puis une extension de hanche pour décoller le genou gauche du sol et ensuite une rotation du bassin qui décolle le côté opposé (ici le gauche) et l'objectif est que le pied gauche arrive dans la main droite . Faire ensuite la même chose de l'autre côté.
Exercice 7	X5	Allongé sur le dos : circumduction avec tenue de genou de la main opposée +/- suivi du regard.
Exercice 8	X10	Essuie-glaces : position assise appuis sur les mains au sol derrière les fesses pieds très écartés.
Exercice 9	x10	Essuie-glaces : position assise appuis sans les mains pieds très écartés et les coudes viennent au contact de la cheville et du genou.
Exercice 10	x10	Essuie-glaces : position assise appuis sur les mains au sol derrière les fesses pieds très écartés puis levé de bassin
Exercices 11 et 12	x5	Exercice du pigeon en dynamique avec étirement de l'ischio-jambier : en reculant en faisant attention au ventre qui touche la cuisse et le bassin qui reste à la même hauteur.
Exercice 13	x10	Educatif n°1 des Ukemi : position 4 pattes avec le bras qui passe en dessous avec comme objectif de toucher la scapula.
Exercice 14	x10	Mobilité des scapulas en quadriplégie ou en position de gainage.
Exercice 15	X10	Squat profond avec les coudes qui poussent les genoux vers l'extérieur. On peut aller jusqu'au petit Bouddha.
Exercice 16	x10	Squat profond avec main gauche sur cheville droite et bras droit en l'air. Des 2 côtés.
Exercice 17	x10	Exercice spécifique à l'aïkido : départ Seiza, Keiza squat profond et debout puis retour avec ou sans les mains.

Description et répétition des exercices de la 2^e partie (11'30)

EXERCICE	REP.	DESCRIPTION
Exercice 1	x12	Table inversée en faisant attention à l'élévation du bassin grâce à l'avancer des genoux : <ul style="list-style-type: none"> à 4 pattes ventre vers le ciel, on « pousse » les genoux vers l'avant afin de faire monter le bassin si possible à la hauteur des épaules et des genoux ; au retour on pousse dans les bras afin de travailler les abaisseurs et en mode balance on passe le bassin dessous.
Exercice 2	2x15	Chien tête en bas avec le pied dans le creux du genou, venir toucher genou au sol.
Exercice 3	x5	Enchaînement : <ul style="list-style-type: none"> 1 : DD (= à plat dos) rotation sur l'épaule droite la main gauche touche le genou droit qui est au ras du sol sans que le bassin ne touche le sol. Si assez souple toucher le pied droit. 2 : DD les 2 viennent toucher les 2 pieds ou les genoux sans que le bassin ne décolle. 3 : Pieds près des fesses, on décolle au maximum le bassin et la main gauche va chercher le plus loin avec appuis que sur l'épaule droite. 4 : DD rotation sur l'épaule gauche la main droite touche le genou gauche qui est au ras du sol sans que le bassin ne touche le sol. Si assez souple ou viens toucher le pied gauche. 5 : DD les 2 viennent toucher les 2 pieds ou les genoux sans que le bassin ne décolle. 6 : Pieds près des fesses, on décolle au maximum le bassin et la main droite va chercher le plus loin avec appuis que sur l'épaule gauche.
Exercice 4	x5	Enchaînement : étirement des ischio-jambiers en position assise en passant par la quadruplégie
Exercice 5	x5	Enchaînement : Scorpion à plat ventre et basejump entre chaque côté.
Exercice 6	x3	Enchaînement / Chorégraphie : <ul style="list-style-type: none"> Départ à 4 pattes sans toucher les genoux si possible (si trop dur vous pouvez poser les genoux), revenir après chaque mouvement à la position 4 pattes en arrière (marqué par *) : Avant / arrière : Pied gauche près de la main gauche, se redresser coude droit en arrière *; Pied droit près de la main droite, se redresser coude gauche en arrière *; Pied gauche près de la main gauche, la main gauche décolle et on vient toucher le pied droit par l'extérieur(gauche) *; Pied droit près de la main droite, la main droite décolle et on vient toucher le pied gauche par l'extérieur (droit) *; Pied gauche près de la main gauche, la main gauche décolle et vas vers le ciel puis le coude gauche viens vers le sol *; Pied droit près de la main droite, la main droite décolle et vas vers le ciel puis le coude droit viens vers le sol *; Pied gauche près de la main gauche, la main droite décolle et vas vers le ciel puis le coude droit viens vers le sol *; Pied droit près de la main droite, la main gauche décolle et vas vers le ciel puis le coude gauche viens vers le sol *; Pied gauche près de la main gauche, la main gauche décolle et pied droit passe dessous puis devant sans décoller le talon gauche avec la jambe droite dans l'axe *;/..



EXERCICE	REP.	DESCRIPTION
Exercice 6 (suite)		<ul style="list-style-type: none">• Pied droit près de la main droite, la main droite décolle et pied gauche passe dessous puis devant sans décoller le talon droit avec la jambe gauche dans l'axe *;• Pied gauche près de la main gauche, la main gauche décolle et pied droit passe dessous puis devant sans décoller le talon gauche avec la jambe droite dans l'axe , le pied droit au sol on soulève le bassin *;• Pied droit près de la main droite, la main droite décolle et pied gauche passe dessous puis devant sans décoller le talon droit avec la jambe gauche dans l'axe, le pied gauche au sol on soulève au maximum le bassin *.
Exercice 7	x10	Ver de terre A/R.
Exercice 8	2x5	Fente équilibre.