

## Compte rendu du stage préparation passage de grades 5 février 2022 – Judo Club du Gard – Nîmes



La préparation était coanimée par : Jacques Lecomte, Hervé Breton, Julien Cuny.

Serge Cruz ACT, Marc Pasquet et Sylvie Gerbaix étaient également observateurs ainsi que Marcel Bienvenu en extérieur.

21 stagiaires étaient présents : 7 sont déjà Shodan, 4 Nidan et 8 1<sup>er</sup> Kyu.

Début de la formation à 9h00.

L'examen étant composé de 6 phases : Suwariwaza, Hanmi-Handachiwaza, Tachiwaza, Ushiwaza, Bukiwaza, Randori, une mise en situation par phase est proposée suivie de recensement des difficultés rencontrées par les stagiaires et constatées par l'encadrement du stage.

- **Suwariwaza** : Les difficultés rencontrées sont le centrage, la non-utilisation du principe Irimi, le manque d'aisance dans les déplacements à genoux, un manque de clarté dans les formes Omote et Ura.  
*Quelques propositions d'amélioration sont apportées par les encadrants, position du corps, assouplissement des orteils, prise de centre.*
- **Hanmi-Handachiwaza** : La principale difficulté rencontrée est la construction du déplacement, Te/Tai sabaki, comment faire descendre le partenaire.  
*Il est proposé aux stagiaires de travailler Gotaï, faire une technique qui fonctionne pour ne pas se mettre en défaut lors de l'examen, illustrations et corrections durant la pratique.*
- **Tachiwaza** : Principe Irimi, prise de centre, Te-Sabaki, Tai-Sabaki, centrage sont les difficultés rencontrées par les stagiaires. Koshi nage reste un problème pour un bon nombre de stagiaires.  
*Un rappel de l'utilisation des fondations est proposé, plusieurs formes sont proposées aux stagiaires.*
- **Ushiwaza** : L'accent est mis sur l'attaque Ushiro Katate Dori Kubi Shime Jyu waza. Difficultés rencontrées sur Shihonage, Koshinage, le déplacement pour mettre en mouvement Aite.  
*Quelques propositions sont faites pour faciliter l'exécution de ces formes par les encadrants, comme Sankyo qui permet un bon contrôle du déséquilibre d'Aite.*

- **Bukiwaza** : Difficultés pour être du bon côté de la ligne d'attaque afin d'exécuter la technique demandée par le jury.

*Une proposition de prise de Kamae lors de la restitution du Jo à Aïte est proposée. Ne pas croiser la ligne d'attaque, clarté dans sa position, placement et déplacement.*

- **Randori** : Difficultés observées au niveau du contact et du placement pour entrer irimi sur une saisie ryokata dori.

*Une proposition d'entrée en appliquant les fondamentaux, à savoir irimi-ate mi est proposée ainsi qu'une entrée irimi-ate mi-tenkan. Les deux formes sont à appliquer en fonction de l'attaque et de la circonstance (placement vis-à-vis des Aïte. Il est également rappeler que l'initiative doit venir de Tori pour réussir à se placer et à réagir au mieux.*

Après un tour de parole avec les stagiaires, la formation est close à 13h.

**Jacques Lecomte**