

Compte rendu de l'école des cadres Dimanche 2 avril 2023 - Uzès

Formation continue des enseignants Validation BIFA



Intervenants : Jacques Lecomte 6^e dan (ANSD), Julien Cuny (Uzès)

Au total 14 participants (5 de l'Hérault, 8 du Gard, 1 Perpignan)

3 membres de la commission technique présents

- Partie Julien Cuny -

Matin : Le cours a débuté à 9h30.

Après un bref rappel de l'importance qu'avait la préparation dans l'enseignement de Tamura Sensei, j'ai insisté sur l'importance d'avoir un corps solide, souple et bien préparé, pour appréhender au mieux notre art martial. Notre art martial, qui est aussi un art de vivre prévoit d'entretenir et de préparer notre corps et notre esprit à la vie, et notamment au processus de vieillissement qui nous affecte tous.

La préparation peut être de moyenne intensité mais régulière et au mieux pratiquée quotidiennement. Ainsi notre corps et notre esprit pourront se voir renforcés, et rester souples malgré le temps qui passe. Tamura sensei en était un exemple jusqu'à la fin de sa vie, au vu de la souplesse et de la tonicité musculaire de son corps.

Pour illustrer cette idée, j'ai proposé aux stagiaires une préparation d'une vingtaine de minutes destinée à un public aguerri que je vais décrire ci-dessous :

_ A partir de la position debout :

inspiration en montant les bras vers le ciel (synchronisation respiration / mouvement des bras) jusqu'à monter sur la pointe des pieds >> effet recherché : étirement du corps et des groupes musculaires ;
expiration en abaissant les bras vers le sol (synchronisation respiration / mouvement des bras) jusqu'à plier les genoux et avoir la sensation de rentrer dans le sol >> effet recherché : travailler l'encrage et la stabilité à l'expiration.

3 fois

_ A partir de la position debout :



inspiration en montant les bras vers le ciel (synchronisation respiration / mouvement des bras) >> effet recherché : étirement du corps et des groupes musculaires ;




5 fois

Passage en position (Jambe droite en arrière)
Puis étirement en levant le bras gauche vers le ciel (inspiration)
Et expiration en abaissant le bras gauche et en le posant par terre sous le bras droit. (expiration)

On tient
30s

Passage en position  ensuite on tend le bras gauche vers l'avant, et on tend la jambe droite vers l'arrière (décollée du sol). 

On revient en position  étirement des jambes. 

On passe en position  en faisant une très lente pompe hindu (le plus lent possible).



On refait le même exercice en inversant jambes et bras.

➤ On passe en position allongée sur le dos : **exercice de préparation aux chutes** :

On engage une chute arrière en envoyant les jambes d'un côté pour se retrouver à plat ventre. La roulade arrière se fait sur l'omoplate.

5 fois de chaque côté. Le retour se fait suivant 3 niveaux de difficultés :

Facile : de la position à plat ventre on s'aide de la main et du pied en appui sur le sol pour rouler (omoplate) et revenir en position allongée.

Moyen : de la position à plat ventre on s'aide de la main en appui sur le sol pour rouler (omoplate) et revenir en position allongée.

Difficile : de la position à plat ventre on contracte les abdominaux pour rouler (omoplate) et revenir en position allongée.

➤ A partir de la position seiza :

Ensuite exercice d'ukemi avant : à partir de la position suwariwaza, j'insiste sur le bras qui va être posé et allongé au sol de manière à s'enrouler le plus doucement possible, sans heurt et en arrivant sur l'omoplate. A ce stade l'ukemi doit être vécu comme un massage du corps. Ça doit être agréable.

L'exercice évolue en engageant son ukemi à partir de la position 4 pattes : l'objectif est d'apprendre à ne pas poser (choquer) le genou avant sur ukemi avant.

L'exercice se termine par des ukemi avant à partir de la position debout en gardant la même recherche que les étapes précédentes : le genou avant ne rentre pas en contact avec le sol et l'épaule ne frappe pas le sol. C'est l'omoplate qui réceptionne et amorti ukemi.

➤ A partir de la position debout :

• Ensuite exercice de placement / déplacement : j'introduis cette notion en rappelant que le déplacement a pour but de changer son placement de place.

On va donc travailler sur les déplacements de bases à partir de la position KAMAE, à savoir IRIMI – IRIMI TENKAN – IRIMI TAI SABAKI



Pour illustrer le déplacement IRIMI, on travaille sur l'attaque SHOMEN UCHI et on répond par la technique IRIMI NAGE en direct (version OMOTE) et en finissant par une immobilisation debout. On cherche à absorber l'attaque, on se déplace pour retrouver sa position de base mais décalée (hors de la ligne d'attaque, avec un angle de 30° environ) de manière à rester centré, à avancer sans tourner le corps et se mettre à la place de son partenaire (entrée en direction des côtes flottantes).

Pour illustrer le déplacement IRIMI TENKAN, on travaille sur l'attaque SHOMEN UCHI et on répond par la technique IRIMI NAGE en laissant passer l'attaque et en se retrouvant dans le dos de son partenaire (version URA). On cherche à sortir de la ligne d'attaque et passer dans le dos du partenaire avec le déplacement IRIMI TENKAN. On finit par une projection.

-Partie Jacques Lecomte-

Lors de la proposition de Julien Cuny, l'accent a été mis sur la position Kamae, sur la répartition du poids du corps sur l'avant et de n'avoir pas les talons au sol.

Jacques Lecomte, a repris ce travail sur une entrée Ushiro Ryote dori ou quand le poids du corps de Tori est sur l'arrière, il se fait emprisonner par la saisie de Aite.

Quand le poids est correctement placé sur l'avant Tori peut avancer librement sa jambe arrière et faire passer Aite devant.

Ikkyo est proposé en insistant sur le déséquilibre causé par l'action sur la deuxième main saisie. (cf stage de Didier Allouis à MTP)

L'accent est alors porté sur Kokyu Ryoku qui permet de bouger Aite plus facilement par la puissance dégagée par le corps unifié.

La corrélation entre Shisei et Kokuy Ryoku est soulignée car cette fondation redresse le corps d'une manière naturelle.

Juji Garami est proposée de fait car cette technique se place presque seule lors de l'exécution de Ikkyo.



Un cercle de réflexion est proposé sur le développement, l'attractivité et notre discipline et sur la motivation des pratiquants et potentiels pratiquants.

La discussion sur les différentes présentations de l'Aïkido dans les événements culturels et sportifs porte l'idée de capter l'attention du public en inversant les thèmes des présentations de type passage de grades : Échanges au Bokken, puis désarmements, puis défenses contre Jo, puis sollicitations, puis tanto Dori, frappes diverses, y compris coups de pieds, saisies, hanmi handashi waza et Suwwari waza optionnellement à la fin. Le constat étant que dans le sens habituel le public décroche à la première minute de suwariwaza.

Être capable de proposer en fin de cours des applications aux fondations permettant de motiver les adhérents ou de nouveaux adhérents, qui semblent réalistes d'une situation de self défense.

Des discussions et annonce de sortie d'un livre de Tu Han qui utilise les méthodes de respiration de l'Aïkido dans le soin ou l'éducation des enfants.

Des idées de développement dans le domaine du bien-être/Santé.

Fin de matinée.

Après-midi :



La préparation est faite par Sylvain.

Un debriefing est fait sur cette préparation, l'accent est mis sur la connaissance du pourquoi tel exercice. Corréler ses actes avec ses dires. Montrer ce qu'on annonce et annoncer ce qu'on montre.

Les 4 candidats vont présenter leurs cours, qui seront débriefés à chaque fin de séance. 2 sur 4 devront refaire leur feuille de cours, car les fondations ou capacité principales ne sont pas adaptées l'une à l'autre.

Merci au club Aïkido Les Collières pour l'accueil de cette dernière école des cadres de la saison 2022/23023.

**Jacques Lecomte
Julien Cuny**