

**Compte-rendu
 Préparation grades Dan du dimanche 11 février 2024
 A Béziers de 9h00 à 13h00**



Intervenants : Hervé Breton 6° dan , Jacques Lecomte 6° dan

Membres de la Commission Technique CID présents : Munier Vincent, Sylvie Gerbaix, Marc Pasquet, Guillaume Duroux

Nombre de pratiquants présents : 40

3 ^e kyu	2 ^e kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
1	2	15	4	8	3	2	3	2

Clubs représentés : Club Aïkido Lasallois(1), Judo Club du Gard (2), Nîmes Aïkido Milhaud (2), ANSD (5), Aïkido Club Clermontais (2), Kimusubi Aïkido Club Gignac (1), MUC Aïkido (4), Arts Martiaux Lodévois (2), Aïkido Club Vendarguais (5), Hikari (1), Minami Aïkido 34 (8), Aïkido Club de Montarnaud (1), Aïkido Roussillon (6)

➤ **Début 09h00**

Jacques commence par une interrogation en suwari waza, puis au bout de 10mn recommence une autre interrogation en inversant les rôles. Il fait ensuite un point sur le ressenti des élèves.

Jacques aborde les fondations de notre pratique.

Ainsi il développera des notions comme Irimi, Awasé, la respiration et Te-gatana.

Il demande à travailler cela sur shomen uchi, Nikkyo ura. Il rappelle importance de travailler ensemble.

Il développe la notion de Irimi et Kamae en changeant de garde lors de la réception du shomen.

➤ **09h45 Tachi Waza**

Hervé propose Shomen ushi Sankyo avec un minimum d'opposition.

Jacques insiste sur la position des mains sur cette technique pour avoir un bon contrôle.

Puis se sera Shiho Nage, où le point important, est de bien prendre le centre en armant shomen pour faire glisser l'attaque.

➤ **10h30 Suwari Wasa**

Irimi nage

Jacques insiste sur la fondation Irimi et Awasé et aborde le sujet des atémis pour avoir un bon maï.

➤ **10h45 Tachi Wasa**

Jacques propose de faire la même chose debout, Irimi nage, en restant concentré sur les mêmes points.

➤ **11h00- pause**

➤ **11h15**

Reprise en Tachi Wasa

Ryote dori Tenchi nage

Jacques fait remarquer l'importance de la rotation des hanches créée par l'entrée Irimi avec Kokyu Ryoku et de garder les mains à l'intérieur.

Puis Ikkyo avec la déstructuration du Uke, permettant grâce à la rotation des hanches de faire la technique.

Il demande sur le même principe, Koshi nage et pour les plus gradés les 3 formes.

Il insiste aussi sur l'Ukemi et comment l'aborder.

➤ **Tanto:12h00**

Suwari Wasa

Shomen Gokkyo en insistant sur la notion de Irimi/Awasé.

Monter en même temps comme tiré par un fil.

Tachi Wasa : Tanto Dori

Yokkomen Uchi Gokkyo

Jacques fait remarquer l'importance du contrôle de l'intérieur du coude et de l'axe de Aïte.

Yokkomen uchi, Shiho nage, Jacques insiste sur le fait, de ne pas traverser la ligne d'attaque.

"Avant de préserver l'intégrité de votre partenaire, il faut préserver la sienne."

Tsuki

Hiji kimé Osaé

Remarque de **Jacques** «*C'est le Tai sabaki, qui fait que le bras se verrouille*»

➤ **12h45**

Un point est fait avec les élèves pour avoir leurs ressentis.

Jacques et Hervé rappellent que c'est l'investissement, et la pratique qui font avancer sur le chemin de l'Aïkido.

Ils font la remarque que le cardio a été bien meilleur qu'il y a quelques années, le travail plus fluide et moins tendu.

Le stage se finit à 13h00