

## Compte rendu du stage préparation passage de grades 23 avril 2022 – Béziers - 9h/13h

Intervenants : Jacques Lecomte 6° dan, Christian Janssen 6° dan, Serge Cruz 5° dan



**16 participants** dont 5 candidats pour l'examen shodan du mois de juin

**Membres de la commission techniques présents** : Gérard Nicolaï, Marcel Bienvenu

**Clubs représentés**: Saint Privat des Vieux, Judo Club du Gard (Nîmes), Club Aïkido Lasallois, École d'Arts Martiaux de Nézignan l'Evêque, Minami Aïkido 34 Béziers Servian, Arts Martiaux Lodévois, Hikari

### Déroulé :

Les pratiquants sont invités à se préparer avant le salut au Kamiza dans l'esprit de l'examen.

### **9h – Salut au Kamiza puis mise en situation d'examen**

L'interrogation est menée par Jacques Lecomte sur les différents niveaux de pratique : suwariwaza, hanmihandachiwaza, Tachiwaza, Ushirowaza, Tanto dori, Jo dori. Jo nage

Durée de l'interrogation : 20 minutes

Les pratiquants sont ensuite regroupés pour un débriefing.

Si globalement la connaissance du catalogue des techniques à présenter au shodan est connu, la réalisation technique reste à améliorer.

#### **Suwariwaza :**

Jacques Lecomte intervient sur la nécessité, pour Tori, de reprendre sa distance après chaque immobilisation. Aïte doit réaliser une attaque shomen correcte afin que Tori puisse réaliser les techniques demandées.

Tori doit soigner le kamae afin de ne pas être surpris par l'attaque et réaliser de manière évidente le principe Irimi dans la réalisation de chaque technique.

Serge Cruz intervient sur la notion de coupe verticale dans la construction des techniques d'immobilisation.

Christian Janssen intervient sur la notion de centrage et de prise du centre de Aïte,

#### **Hanmihandachiwaza**

Le principe de ce travail, pour Tori, consiste à faire descendre Aïte (Par exemple on ne peut pas réaliser Ikkyo si Aïte est debout).

#### **Ushirowaza**

Au niveau shodan, il est nécessaire que Aïte puisse saisir les 2 poignets de Tori.

Lors de son attaque, Aïte doit se retrouver derrière Tori et ne pas le dépasser pour cela il doit aller au plus direct et non courir en demi cercle pour saisir les poignets.

#### **Tanto dori**

Attention à la manipulation du tanto tant sur la récupération de l'arme dans la réalisation des techniques que sur la remise de l'arme à Aïte.

Attention de ne pas couper l'axe d'attaque pour réaliser une technique.

## Jo Dori

Il est nécessaire de connaître au moins 2 ou 3 techniques à réaliser de chaque côté de l'attaque.

Pour l'examen shodan, il faut démontrer la construction des techniques. Il n'est pas utile de se précipiter

Rappel sur le sens des grades donné par Tamura Senseï

**Shodan** : *SHO est le début, ce qui commence. Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une certaine idée de ce qu'est l'Aïkido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais en s'attachant à la précision et à l'exactitude.*

Après ce débriefing, les pratiquants sont remis en situation d'examen, les rôles entre Tori et Aïte étant intervertis.

L'interrogation est menée par Christian Janssen

Durée de l'interrogation : 17 minutes

Après un deuxième débriefing, un travail collectif est alors mis en place pour revoir la réalisation de certaines techniques.

Travail sur Yonkyo : corriger la position des mains sur le bras de Aïte et contrôle de l'immobilisation au sol.

Travail sur Shomen (porter une attaque correcte) et réalisation des techniques d'immobilisation en insistant sur la coupe verticale.

## 11h- Pause

### 11h10 Reprise

Travail de révision sur Ushiriwaza ryote dori : ikkyo, nikkyo, iriminage, shihonage en insistant sur les éléments déjà signalés lors du premier débriefing : saisie des 2 poignets par Aïte, Aïte este derrière Tori, Aïté ne court pas en demi cercle pour saisir les poignets, Tori contrôle Aïté lors de l'attaque.

Travail de révision sur attaque au tanto

Travail de révision sur attaque au Jo.

**12H30 – Nanin Gake Ryokata dori** jyuwaza pour les 5 candidats au shodan du mois de juin.

**12h45 : Bilan** de cette préparation Grades.

Les pratiquants sont satisfaits de la manière dont ce déroulent ces préparations : 4h de travail, 2 ou 3 intervenants qui assurent une cohésion dans la pratique.

Il est rappelé qu'il est nécessaire de bien s'alimenter, surtout de bien s'hydrater et de se reposer les jours précédents l'examen en juin.

Au mois de juin 8 candidats sont inscrits à l'examen Shodan qui aura lieu à Saint Privat des Vieux.

3 candidats seulement sont inscrits au Nidan : il ne sera pas organiser un examen pour ces 3 candidats. Le nombre minimum de candidats inscrits pour mettre en place un examen est de 4.

Nous remercions le club Minami Aïkido et à son enseignant Guillaume Generoso pour l'accueil et la mise à la disposition du CID LPC d'un dojo.

Jacques Lecomte  
Christian Janssen  
Serge Cruz