

Compte rendu du stage préparation passage de grades 21 novembre 2021 – Clermont l'Hérault



Celle-ci était animée par trois membres de la commission technique :

Jacques Lecomte 6° dan
Hervé Breton 5° dan
Guillaume Durroux 4° dan

Horaire : De 09 heures 30 à 12 heures 30

Nombre de participants : 14, dont trois envisagent de se présenter en février 2022, et 5 en juin 2022

Préalable :

Il est convenu d'un commun accord entre les trois intervenants de modifier le déroulé du stage tout en conservant son principe.

Les expériences passées, qui consistaient à travailler sur un passage de grade complet, et au regard du temps imparti (trois heures) pour traiter de tous les sujets, s'avérait insuffisant pour mener au bout de manière satisfaisante.

Déroulement du stage

Jacques prend la parole pour rappeler les conditions de présentation à l'examen.

Les dossiers sont à adresser au secrétaire du CID pour vérifications, qu'il transmettra par mail au président de la ligue « Occitanie » pour validation.

Les dossiers sont à envoyer deux mois avant l'examen avec la fiche de candidature dûment remplie.

Il est rappelé que le rôle du secrétaire est de collecter les dossiers, et non pas de compléter les manques d'informations (numéros de licence...). Tout dossier incomplet sera rejeté.

Le passage de grade commence dès son inscription à l'examen. S'il apparaît des manques dès ce moment là, il peut être considéré que le candidat n'est pas totalement prêt pour la suite.

Une dernière précision est apportée concernant les prochaines sessions d'examens : celle de février sera certainement la dernière en commun avec la FFAAA. Le mois de juin se verra sous un nouveau jour, car chaque fédération gérera ses propres examens.

Cela signifie que les critères d'évaluation seront revus en lien direct avec l'identité de de la FFAB.

Pratique et évaluation :

Les pratiquants sont répartis par niveau en choisissant un partenaire.

L'interrogation est menée par Guillaume :

Suwari-waza : Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Yonkyo, Gokkyo, kokkyu-nage irimi nage

Interruption avant changement de rôle afin de faire un premier point.

Constat :

Il ressort que la connaissance formelle se trouve altérée par le stress évident.

Cela rejait sur le placement, l'engagement et la mobilité. Travail bras tendus, ainsi que le corps penché en avant implique une incidence sur le shiseï, et par voie de conséquence sur les autres principes (Kamaé, kokkyu, maaï etc...).

Les recommandations suggérées concernent le rythme dans la réalisation des techniques.

Chacune et chacun choisi le sien de façon à donner le meilleur de lui-même dans la construction de la technique. Pas de précipitation pour un bonne cohérence. L'unité du corps l'utilisation du centre de gravité, la position des mains sur une même ligne, les déplacements pour irimi nage font l'objet de précisions.

L'identité de la FFAB comme nous l'a transmis Tamura Senseï, réside dans l'utilisation du sabre.

De ce fait, toute la pratique sera basée sur ce principe même.

Les coudes serrés ainsi qu'une coupe systématique.

Cette considération n'est pas observée, notamment sur Kokyu nage.

Afin de donner plus de sens à ceci, et permettre également de préserver les genoux très sollicités, il est proposé shiho-nage en tachi-waza sur shomen-uchi afin de mettre en évidence ce principe.

Il est ensuite proposé de travailler sur Ushiro-waza ryote-dori kokkyu-nage.

Nous constatons une précipitation dans la réalisation qui n'abouti pas au résultat recherché.

En effet, cette proposition n'est pas anodine. Dans ushiro-waza, c'est la capacité à faire passer le partenaire devant qui va permettre de construire la technique. La fondation Kokyu Ryoku étant absente, un rappel sur celle-ci est proposé.

Cela implique donc de la mobilité dans le transfert des hanches pour justement amener le partenaire devant.

Sur ce même principe, il est demandé ikkyo, sankyo, koshi nage et shiho nage.

Des propositions de correction de placement et de maintien de déséquilibre sur koshi nage sont mises en place, mais un rappel sera nécessaire aux formations suivantes.

Pour clôturer la séance, shomen -uchi shihonage.

Importance de se placer correctement avant l'exécution de la technique.

Après la prise de centre par la coupe, tori va se placer à l'extérieur et ensuite réaliser la technique.

Bilan :

L'ensemble des stagiaires sont satisfaits car nous avons répondu à leurs interrogations dans une très bonne ambiance amicale et chaleureuse.

Notre rôle n'est pas de nous substituer aux enseignants, mais d'apporter des précisions afin que toutes et tous présentent le meilleur deux même.

Rendez-vous est pris pour le deuxième opus où un nouveau thème sera abordé.

BRETON Hervé
5° Dan DEJEPS
*Membre de la commission technique du CID
Languedoc Pays Catalan*