

## Compte rendu de stage Samedi 17 septembre 2022 – Nîmes



**Intervenants :** Serge Cruz 5<sup>e</sup> dan (ACT), Hervé Breton 5<sup>e</sup> dan

**Clubs participants :** Judo Club du Gard, Clermont l'Hérault, Aïki Tanren, Lodève, Gignac, ANSD, Saint André de Sangonis, Montarnaud, Milhaud, Béziers, Istres, Sanilhac, Vendargues

Au total 32 participants dont 10 membres de la commission technique.

### 9h30-10h45 : Stage animé par Serge Cruz

Préparation traditionnelle : respiration, étirements, gainage, chutes.

Présentation du thème fédéral pour la saison 2022/2023 : "Engagement, sincérité : fondement de la pratique de l'Aïkido"

J'insiste sur l'engagement de aïte lors de l'attaque et pour tori de savoir déterminer le moment précis de l'attaque dans l'attitude de aïte afin de débiter la technique dans le même temps que l'attaque afin de rendre le travail un peu plus dynamique. Eviter le travail en go no geiko : la technique est réalisée avant que aïte n'ait posé ses appuis.

J'insiste aussi sur le relâchement des genoux et la nécessité de rester bas lors de la réalisation d'une technique. Tori doit être placé afin de reprendre le centre de aïte.

1<sup>er</sup> travail proposé : morote dori - kokyū ho

Toujours dans un travail de relâchement des appuis et de recherche de la verticalité :

2<sup>e</sup> travail proposé : morote dori - ikkyō insistant sur le rôle de la main saisie qui doit couper de haut en bas (comme au Ken) en relâchant les appuis. La main libre contrôle le coude sans chercher à pousser vers l'avant. Tori doit éviter de se pencher sur l'avant dans son déplacement et rechercher la verticalité (appui sur la jambe arrière, appui léger sur la jambe avant).

3<sup>e</sup> travail proposé : morote dori - irimi nage pour profiter de l'engagement de aïte dans son attaque. Correction apportée sur le coude de la main saisie qui doit toujours être vers le bas lors de la réalisation d'irimi nage.

4<sup>e</sup> travail proposé : kumi jo pour travailler sur le placement, le centrage, le shisei

5<sup>e</sup> travail proposé : morote dori - kokyū nage

### 10h50-12h : Stage animé par Hervé Breton

Dans la continuité du travail proposé précédemment, Hervé Breton développe un travail sur gyaku hanmi en insistant sur la recherche du déséquilibre de aïte dans la construction des techniques.

Je remercie l'ensemble des pratiquants venus des différents clubs du CID ainsi que les membres de la commission technique présents.

Le prochain stage sera animé par Gabriel Féménias, CEN 6<sup>e</sup> dan à Vendargues le dimanche 16 octobre.