

**Compte-rendu**  
**Stage de début de saison du samedi 24 septembre 2023**  
**A Nîmes (Judo Club du Gard) de 9h30 à 12h00 puis de 14h30 à 17h00**



**Intervenants :** Christian JANSSEN (6ème dan) et Nicolas DE ARAUJO (4ème dan)

**Nombre de participants :** 32

**Membres de la commission technique :** 8

**Clubs présents :** JCD (13), Aïki Tanren (3), Aïkido Club de Montarnaud (3), Syu-Do-Kan Vergèze (1), Nîmes Aïkido Milhaud (3), Arts Martiaux Lodévois (4), Hikari (1), Kimusubi Aïkido Club Gignac (2), Aïkiciam (1), Istres (1)

**CONTENU TECHNIQUE :**

► **MATIN de 9h30 à 12h**

**Christian JANSSEN**

Préparation Jikkyo Jutsu

Kokyu ho : travail sur le relachement

Ai hammi Katate Dori : travail sur le placement ,le relachement ,et la coupe

-Nikyo Ura

-Kotegaeshi

**Nicolas DE ARAUJO**

Aihanmi Katate Dori

- Shiho Nage Omote et Ura
- Ude Kime Nage
- Irimi Nage

Chudan Tsuki

- Kote Gaeshi
- Ude Kime Nage

► **APRÈS-MIDI de 14h30 à 17h00**

Introduction de l'Après-midi sur la notion de Ri-Aï : lien entre les saisies et les attaques tsuki à mains nues et au Jo (construction techniques : placement, déplacement, sortie de ligne, gestion du ma-ai, atemi, déséquilibre...).

Ri-Aï : "mélange des vérités". Ri : vérité, réalité. Aï : mélange, mariage, union, fusion. logique, construction des techniques, renvoie à la dimension systémique de l'Aïkido, transversalité des principes (Shisei, Kamae, Déséquilibre, sortie de ligne, Awase...).

### **Nicolas DE ARAUJO**

(Préparation au Jo)

Exercices déplacement / mobilité

JO DORI (désarmement) : techniques à mains nues sur des attaques armées. Aihanmi (intérieur) ou Gyaku (Extérieur).

Chudan Tsuki - Sortie extérieure :

- Kote Gaeshi
- Ude Kime Nage
- Sokumen Naname

Chudan Tsuki - Sortie intérieure :

- Juji Nage

### **Christian JANSSEN**

KEN TAI JO

Coupe au boken réponse au jo avec prise de centre

Différentes réponses

### **BILAN DU STAGE :**

Sincères remerciements aux membres du Judo Club du Gard pour l'accueil et l'organisation de ce stage de début de saison.

Merci à toutes et tous pour votre présence et votre travail.