

Compte rendu du stage Sempaï/Kohaï Samedi 7 janvier 2023 - Béziers

Expliquer les notions de Sempaï et de Kohaï :

Le caractère utilisé pour écrire Sen signifie « avant », et celui qu'on utilise pour le Ko de Kohaï signifie « après ».

Les Senpaï (ou Sempaï) étant les pratiquants les plus avancés dans la pratique (ou les plus anciens dans le dojo), les Kohaï sont les pratiquants les moins « avancés », sans oublier les Dohaï qui sont les pratiquants de même grade et de même ancienneté. Les Sempaï ne sont pas qu'un simple relais entre le professeur et les élèves, ils ont l'avantage d'avoir une certaine expérience et ont le devoir d'aider leurs Kohaï. Par exemple, en les guidant par le corps, ou par la parole, dans la construction de sa technique. Le Sempaï a un rôle de tuteur auprès de son Kohaï, il lui transmet son savoir et lui permet d'accumuler de l'expérience ; en remerciement, le Kohaï fait preuve d'écoute et de respect envers son Sempaï.

Nicolas de Araujo

► Minami 34 - Béziers



Intervenants : Guillaume Duroux 4^e dan (Kimusubi Aïkido Club Gignac), Eric Lecoutre 4^e dan (Arts martiaux Lodévois)

Clubs participants : Arts martiaux Lodévois, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Roussillon, Minami Aïkido Béziers, Minami Aïkido Servian, Aïkido Club de Caux, École d'Arts Martiaux de Nézignan l'Evêque, Aïkido Ryu Torii Bédarieux

Au total 38 participants

9h30-12h : Stage animé par Guillaume Duroux

Le thème annoncé a été de mettre en lumière les fondamentaux de la pratique FFAB tel qu'énoncé par feu Tamura Sensei mais avec l'idée d'illustrer chacun d'entre eux en expliquant leur réalité et avantages associés au travers d'une technique simple (ai-hanmi katate dori Ikkyo). Puis comprendre le besoin d'utiliser son corps qui a travers sa propre masse sa propre inertie placé au moment opportun dans un rythme précis peut permettre de prendre un avantage ou déstabiliser suffisamment un partenaire fort afin d'appliquer Ikkyo et ainsi viser à repousser la frontière de l'impossible en utilisant les stratégies sous-jacente aux fondamentaux.

-D'abord prendre conscience de la difficulté : Partir de sa propre la technique actuelle employé au travers d'un aité un peu lourd sur la saisie (sans bloquer pour autant).

Illustration de Shisei/Kamae :

Shisei est la posture naturelle utilisée en Aikido. La verticalité est impérative tête haute, l'axe tronc colonne pieds alignés. C'est la même position utilisée lors d'un effort de levé de charge lourde (un déménagement par exemple). Le squelette est à sa place, le centre de gravité placé au mieux. La verticalité permet aussi la mobilité (pivot rapide et équilibré). C'est une position impérative d'équilibre apte à supporter la contrainte d'une saisie lourde.

Kamae apporte le concept de préparation. La nécessité de vigilance d'anticipation « d'être prêt à faire » dans sa tête (engagement) et dans son corps (mettre en place shisei et centrage) être prêt à recevoir la saisie lourde et peut être du coup s'offrir une chance de ne plus la subir.

Illustration de Taï Sabaki/Irimi : déplacer son corps (son shisei entier) au cœur de l'action. Au cœur du centre du partenaire afin de décentrer celui-ci. Explication du Kanji 〇〇 (notion de femme enceinte/ plénitude). Avoir en tête « déplacer le bas de son corps » mais à l'endroit juste du « jugement » (Sabaku). Déplacer son shisei à l'endroit le plus opportun ou la masse de son propre corps mis en mouvement (inertie) influencera peut être celle de son partenaire l'affaiblissant même un cours instant. L'envahir entièrement (plénitude) comme une vague ou la position de celle-ci est indéfinissable, non violente mais totalement déstabilisante. Encore une fois se donner une chance de plus de ne plus subir l'action d'Aïté mais prendre la main sans force sur celle-ci.

Illustration de Tenkan/Mahai : Pourquoi laisser son partenaire prendre la position dominante lors de la saisie ? Présenter « Tenkan » (pivot / changement /modification) permet de « changer la situation » à son avantage lors de la saisie lors d'un mouvement, un pivot. Ici le Tenkan tente de modifier le moment du contact et piéger Aïté en lui imposant de saisir un tout petit peu plus loin que son objectif initial. Un second Tenkan serait de se mettre en mouvement avant cette saisie imposant de fait à aïté l'imprévu de l'énergie venu de l'inertie associé à shisei Irimi. Mais il faut aussi impérativement trouver le bon timing pour le faire, la bonne distance, le bon rythme qui sinon risquerait de crispier notre partenaire, déclencher son opposition, son adaptation ou simplement nous mettre hors de l'action (casser le mouvement) ce qui revient à illustrer ainsi la notion de Mahai.

Décliner le mouvement sur la notion Omoté Ura ou selon la situation les 2 formes seront plus ou moins imposées et /ou déstabilisante vu qu'on a Kamaé et Tenkan Omoté Ura sont deux faces possible de Ikkyo. Shisei Mahai et Taisabaki seront vitale aussi pour tenter de maintenir une efficience (efficacité sans force abusive)

Enfin arriver à la notion de Kokyu : expliquer le mot (Inspirer/expirer) et tenter de traduire le ryoku ("force générée par la coordination des mouvements et de la respiration") essayer de mettre toutes les notions précédemment illustrées dans l'intervalle de temps d'une respiration. Comme essayer de lier l'action conjointe de kamae shisei irimi taisabaki Tenkan dans la bonne distance et de temps (Mahai) mais au rythme d'une seule inspiration expiration afin de faire jaillir une vague envahissante emportant avec elle notre partenaire (pour son plus grand plaisir) .

Même avec ces efforts, il est quand même possible à chaque Aïté de s'adapter à uké trop rapidement. Aussi nous avons tenté d'effacer ce « biais » en travaillant un autre mouvement shiho Nage avec les mêmes principes puis enfin finir par Ju-wasa afin qu'Aïté ne soit pas amené à s'adapter trop facilement au mouvement proposé par Uké ne sachant pas à l'avance celui-ci.

Nous avons finit par un exercice de respiration ou nous avons due soulever la terre entière (à la demande formelle d'une jeune élève enthousiaste)

La conclusion d'un Senpai vers des Kohais était que cultiver les fondamentaux dans sa pratique quotidienne allait aider à repousser la frontière de l'impossible en Aïkido. Même juste planter la graine pour les plus débutants était déjà un pas, pour les autres, chercher à faire croître cette compréhension et les sensations associées sera mon conseil final. J'ai souhaité faire l'impasse sur Atemi qui sera traité profondément par Eric l'après-midi.

14h30-16h45 : Stage animé Eric Lecoutre

- L'objectif de l'après-midi faisait suite à l'intervention de Guillaume le matin, qui avait illustré la mise en œuvre pratique des fondations shisei, kokyu, kamae, taï sabaki, ...
- Nous avons donc travaillé sur l'atémi, et sa contribution au ma-aï, à irimi, à taï-sabaki et à kokyu.
- 1^{er} travail par 2 sur jo dori, chudan ski : kokyu nage suite à une entrée intérieure, avec contrôle du pied et atémi-irimi ; prendre la place d'Aïté ; la main de l'atémi part du mouvement de la hanche, allant du bas vers le menton, et allant jusqu'à faire basculer en arrière la tête d'aïté.
- Sur même attaque, entrée extérieure, udekimenage : d'abord atémi dans les côtes, ensuite l'intention de l'atémi permet un bon ma-ai et un bon placement.
- Suivi par ikkyo omote sur chudan ski au tanto : l'atémi doit commencer à déstabiliser aïté ; la 2^{ème} main contrôle la trajectoire du tanto tout en l'accompagnant ; la main de l'atémi reste au visage jusqu'à la montée du coude d'aïté par le mouvement des hanches.
- Shiho nage entrée intérieure sur même attaque ; le mouvement des hanches doit empêcher aïté de se stabiliser après l'atémi ; attention au tanto pour tori.
- Katate dori ikkyo omote avec changement de garde : l'atémi doit perturber l'intention d'aïté tout en

permettant de garder un bon placement.

- Muna dori ikkyo omote : l'atemi doit stopper l'action d'aïte et la main rester devant le visage d'aïte pour le déranger, pendant la prise du centre d'aïte.
- Fin de la séance à 16h 45 (anticipation nécessaire pour un problème de fermeture de la salle par les employés municipaux).

Le stage sempai-kohaï a connu une bonne fréquentation, dans une ambiance studieuse et assidue, et joyeuse en même temps. Une population mélangeant enfants –très appliqués !-, adolescent.e.s, adultes et séniors. L'accueil fût particulièrement chaleureux.

L'objectif « sempai-kohaï » a été parfaitement honoré par les anciens. Une belle expérience, à renouveler !

Guillaume Duroux
Eric Lecoutre

Merci au club Minami Béziers/Servian pour son accueil et l'organisation.

