

Compte rendu du stage Sempai/Kohaï Dimanche 12 novembre 2023 – Clermont l'Hérault

Expliquer les notions de Sempai et de Kohaï :

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

Les Senpai (ou Sempai) 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 Sempai 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 Sempai 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 Sempai.

Nicolas de Araujo

► Clermont l'Hérault



Intervenants : Mathieu Franck 4^e dan (Kimusubi Aïkido Club Gignac) , Gilles Rovere (Aïki-Tanren Montpellier)

Clubs participants (20) : Aïki-Tanren Montpellier (4), Kimusubi Aïkido Club Gignac (4), Aïkido Club Vendarguais (3), Arts Martiaux Lodévois (3), Aïkido Club Clermontais (3), Aïkido Club de Montarnaud (1), Saint-André-de-Sangonis (1), Centre Régional d'Aïkido (1)

6 ^e kyu	5 ^e kyu	3 ^e kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
4	1	1	2	4	4	1	3

☛ Mathieu Franck

J'ai proposé une étude basée, sur les fondations : shisei, kamae, mai ai, irimi, et atemi, Ce dernier fondement me semble essentiel, car il englobe le mai-ai, et grâce à lui vont se construire la prise du centre, le déséquilibre puis les formes ura ou omote, de tenkan et de tai sabaki,

Il est nécessaire de garder le contact avec Aïte du début à la fin de la technique. Contact essentiel, si l'on veut prendre conscience des directions que peuvent prendre les pratiquants et donc les kohai et à travers lesquelles l'étude du corps en mouvement devient vraiment essentielle pour le situer dans l'espace,

En deuxième étude j'ai voulu mettre en place, à travers le travail au ken, la notion de mai ai et la continuité de contact, le déplacement dans l'espace et le temps, du début à la fin de la technique. Cette prise de conscience du mouvement dans l'espace, donne le temps du placement, et de la coupe.

☞ Gilles Rovere

Choix pédagogiques :

- Rappel du sens de SEMPAÏ et de KOHAÏ : celui qui a déjà parcouru le chemin (depuis plus longtemps) qui de fait en connaît déjà un bon nombre d'embuche et peut ainsi mieux contribuer au cheminement du KOHAÏ (qui a pris le chemin plus récemment).
- Proposition de travail aux deux SEMPAÏ/KOHAÏ et TORI/AITE de porter un focus sur la relation à l'autre dans sa dimension d'harmonisation à l'autre, dans un souci d'ajustement au niveau de l'autre et de proposer aux anciens de pourvoir par leur exemplarité dans le corps plus que dans la parole, de soutenir la réalisation du KOHAÏ (tant en position de TORI que d'AITE).
- Ne pas focaliser sur le détail technique mais miser sur la mobilité et le mouvement global en lieu et place du travail avec le mental.

Étude priorisée sur la fondation MA-AÏ

- prendre le temps de découvrir la dimension multiple de cette fondation : l'espace, le temps mais aussi dans la variation de l'émotion vécue chez soi dans sa combinaison espace-temps-lien avec l'autre (trop loin/pas d'inquiétude face à l'attaque ; très près/ sentiment de danger face ou sous l'attaque).

Étude de la fondation sous-jacente : SHISEÏ

- Posture : Axe droit , centre présent, appuis légers et metsuké . Recherche : « **Être en capacité de voir et vivre le temps de l'attaque et de pouvoir agir dans l'instant adapté** » .
- Et pour AITE de pouvoir ajuster la situation d'étude au niveau de TORI. Recherche : « **Développer une POSTURE de travail ensemble** ».
- **SHISEÏ dans l'étiquette** (poser et prendre ses armes/ Kamiza)

Situation de travail proposées :

- **Le matin** : . Le salut au kamiza et avec son partenaire avec le souci du ma-aï adapté.
 - . SUWARI WAZA : kokyū ho , kokyū nage à une main (2 formes différentes), puis utilisation d'une forme ou d'une autre .
 - . TAICHI WAZA : GYAKU HANMI KATATE DORI la même chose avec le focus de prendre soi-même soin de son intégrité sans la chute (travail d'aïté/ présence dans le centre, souplesse des genoux, ouvrir avec un pas pour soulager la pression sur les lombaires et le dos).
 - . TW GYAKU HANMI KATATE DORI Taï no henka,
 - . TW AÏ HANMI HATATE DORI : SHIHO NAGE URA ET OMOTE puis UCHI KAITEN NAGE (rappel de la technique proposée par Franck en première partie de stage)
 - L'après-midi :
 - . Travail au boken : tenue de l'arme, préparation du corps, prise en main légère, mise en place de la respiration, sentir l'axe et le centre,
 - . Le relâchement/ Travail à une main, à deux mains/ Sens de la coupe et le rythme de chaque main (Gauche, gauche, droite)
 - . Couper en marchant
 - . Coupe en miroir/à deux à grande distance puis distance plus réduite/ bouger au dernier moment
 - . Différents temps de « réponse » par la coupe sur la ligne ou en sortant de la ligne / différentes cibles (cou, poignet , tête, abdomen) .
 - . Jyu waza sur différents temps d'attaque.
- Respiration ensemble.

Merci à l'Aïkido Club Clermontais pour l'accueil et aux 2 intervenants pour l'animation de ce stage.