

## Compte rendu du stage Sempai/Kohai Dimanche 12 novembre 2023 – Villeneuve Lès Avignon

### Expliquer les notions de Sempai et de Kohai :

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

Les Senpai (ou Sempai) étant les pratiquants les plus avancés dans la pratique (ou les plus anciens dans le dojo), les Kohai 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 Kohai. 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 Kohai, il lui transmet son savoir et lui permet d'accumuler de l'expérience ; en remerciement, le Kohai fait preuve d'écoute et de respect envers son Sempai.

Nicolas de Araujo

### ► Villeneuve Lès Avignon



**Intervenants** : Gérard Nicolai 6<sup>e</sup> dan (Judo Club du Gard) et Lucien Merlet 5<sup>e</sup> dan (Nîmes Aïkido Milhaud)

**Clubs participants (26)** : Aïkido Villeneuvois (11), Judo club du Gard ( 9), ANSD (2), Aïkido Club Saint Privaden (2), Hors CID (2)

6 <sup>e</sup> kyu	5 <sup>e</sup> kyu	4 <sup>e</sup> kyu	2 <sup>e</sup> kyu	1 <sup>er</sup> kyu	1 <sup>er</sup> dan	2 <sup>e</sup> dan	3 <sup>e</sup> dan	5 <sup>e</sup> dan	6 <sup>e</sup> dan
1	5	2	1	1	8	4	2	1	1

### ☛ Recherche proposée par Lucien Merlet pour la journée : *extension des bras, rotation du corps*

Mise en pratique,

- **Préparation**, fondée sur des exercices Taoïstes internes : le pied arrière ( *ki de la terre* ) propulse une puissance le long de la colonne vertébrale jusqu'aux centres des paumes dont les doigts restent absolument libres.
- **Prise de conscience** :
  - tranchant de la main droite, bras en extension, en appui sur le point de Ikkyo d'Aïte – entre l'épaule et le coude ( *simulation d'une attaque shomen* ). La simple rotation du bassin vers la droite ( *tai sabaki* ) provoque sans effort le déséquilibre d'Aïte...
  - **Exploitation pratique** :
    - Matinée, Ikkyo, ai hanmi katate dori et la suite des immobilisations. Autant de variantes du même principe...
    - Après midi : hanmi handashi wasa, shiho nage ura, irimi nage ura

Merci à tous les pratiquants pour leur assiduité vraiment convaincante, ados compris et au Club d'accueil

## Bilan de stage – Gérard Nicolai

Lors de ce stage, j'ai voulu insister sur le Shisei et Irimi, la notion de placement dès le contact et la prise de centre. J'ai proposé une attaque pénétrante et un engagement total pour Aïte.

Pour moi, le principe de placement et déplacement dans le temps et l'espace est essentiel ( MA AI ). Dans la continuité de l'étude proposée par Lucien, j'ai expliqué que la technique ne peut être exécutée, si les concepts de nos fondations ne sont pas en place. Tori doit se trouver à un endroit martiallement favorable par rapport à Aïte : placement, prise de centre, déséquilibre puis la technique, dans cet ordre là.

Pour conclure la matinée, je parle de l'importance de notre étude, construite sur le travail des armes.

L'étude des armes est indissociable de la pratique à mains nues, cela constitue l'aïkido. Sans cette référence la pratique n'est plus guidée, nous construisons un château de cartes.

L'après-midi, j'ai proposé un travail à partir de répétition de gestes simples, de coupes au Ken sous forme de Suburi afin que les élèves découvrent des sensations (attitude juste, centrés avec un shisei correct). Je parle que l'étude du Ken comme le travail à mains nues doit être basée sur le prise de centre d'Aïte. Afin d'illustrer cela, je propose un travail sur Makiotoshi.

Pour continuer le travail du matin, je propose Shisei, Irimi sans m'étendre sur les autres fondations.

Le travail proposé, bien que simple formellement, a été compliqué pour la plupart des élèves. Il m'a été difficile de rentrer dans le détail.

J'ai perçu que trop peu d'élèves se servent d'armes comme le Ken dans leur pratique de l'aïkido, pourtant...

Il est dit que Shisei et Kamae sont issus du travail aux armes, de même que nos attaques Shomen, Yokomen Uchi et Tsuki à mains nues, alors?

Cependant, même si ma proposition d'étude a été compliquée pour certains, il a demeuré une bonne ambiance de travail. Les élèves sont rentrés dans l'étude proposée.

Il a été agréable pour ma part de partager ce moment avec Lucien et l'ensemble des stagiaires.

Merci pour votre confiance et votre accueil et tout particulièrement à Jean-François Bosc.

**Gérard Nicolai.**