

Compte rendu du stage Sempai/Kohaï Dimanche 21 janvier 2024 – Villeneuve Lès Avignon

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

► Villeneuve Lès Avignon



Intervenants : Emmanuelle Ranchoup 5^e dan (Aiki-Tanren Montpellier) et Thierry Castillo 4^e dan (Aïkido Club Vendarguois)

Clubs participants (34) : Soleil Rouge (1), Club Aïkido Lasallois (1), Aïkido Club Saint Privaden (1), Nîmes Aïkido Milhaud (1), Aïkido Villeneuveois (6), ANSD (2), Aïkido Club Vendarguois (8), Aïkido Club Saint Privaden (2), Hors CID (14)

6 ^e kyu	5 ^e kyu	4 ^e kyu	3 ^e kyu	2 ^e kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	5 ^e dan
1	3	3	3	2	7	8	4	1	2

☛ 9h30-11h Emmanuelle

- Salut
- 4 respirations en Seiza ;
- petite circulation céleste ;
- Ameno Tori Fune et suite jusqu'aux assouplissement ;
- Ukemis arrière (mobilité bassin vers l'avant) et avant avec divers niveaux et amplitudes ;
- déplacements avec le Jo :
 - Irimi avec Chudan Tsuki ;
 - Henka avec Chudan Tsuki puis retournement à partir des hanches ;
 - Tenkan avec le Jo posé à la verticale au sol sans le saisir ;
 - Irimi Tenkan idem, avec changement de main au passage.

Travail ensuite autour de Jo Nage Waza (après rappel du sens de la sollicitation), afin de se servir de l'énergie donnée par Aïte et de ne pas entrer en opposition avec lui => trouver les lignes de déséquilibre, les directions permettant de ne pas forcer ; veiller à relâcher la main de devant pour privilégier l'avancée à partir des

hanches et du centre (comme au Ken : ce n'est pas la main de devant qui appuie), faute de quoi on perd son Shiseï et on entre dans un rapport de force contraire au sens de l'Aïkido.

- **Jo Nage Waza Kokyu Nage (direct) ;**
- **Jo Nage Waza Kokyu Nage** (avec Jo qui vient derrière la tête d'Aïte, le « remonter » sans force, juste en levier) ;
- **Jo Nage Waza Shiho Nage** : sentir les lignes de passage sans force, plusieurs directions possibles en Omote et Ura ;
- **TW Ryote Dori Jyu Waza** : comme avec le Jo, retrouver les techniques et les mêmes sensations avec relâchement épaulés, poignets légers et mains également, mouvements à partir des hanches et buste restant droit, détendu.

☛ **11h-12h Thierry**

- Nous avons travaillé sur le rôle du Senpai qui doit selon moi guider par le corps et non pas par la parole, pour que le Kohai intègre rapidement les sensations de la technique plutôt que de l'intellectualiser. Même si la partie réflexion sur les techniques est importante, lorsque l'on est sur le tatamis, c'est plutôt l'apprentissage par le corps qu'il faut privilégier. Dans un premier temps en guidant, puis petit à petit intégrer des difficultés pour que le Kohai se rende compte de ses erreurs.
 - Suwari Waza Aihanmi katate dori Sankyo omote
 - Tachi Waza Aihanmi katate dori Udekime Nage
 - Tachi Waza Aihanmi katate dori Shiho Nage
 - Chudan tsuki koyu Nage

☛ **14h30-16h Thierry**

- Préparation classique puis quelques exercices au bokken pour ressentir le seïka tanden et son rôle dans la coupe.
- Quelques exercices à deux au bokken sur attaque shomen en jouant sur la distance pour donner les bases de kamae, en demandant de rester le plus tranquille possible et en mouvement avant l'attaque. Durant toute la technique, Kamae reste important également avec la notion de vigilance qui permet de voir tout ce qu'il se passe dans notre environnement.
- Tachi Waza Shomen Uchi
 - Irimi Nage
 - Uchi kaiten Nage
 - Kote Gaeshi

☛ **16h-17h Emmanuelle**

Le travail a été orienté sur Kata Dori Men Uchi (après un rappel du sens de la saisie/attaque), avec l'idée d'accompagner Aïte dans son geste jusqu'à son déséquilibre avant, permettant alors de couper (en conservant son Shiseï) et de réaliser alors une technique, toujours à partir des hanches :

- Kote Gaeshi
- Udekime Nage (avec Henka en plus)
- Kokyu Nage
- Puis Ikkyo Omote (si le Kokyu Nage ne va pas jusqu'à la chute, possible de récupérer le bras de Kata Dori pour Ikkyo, sans serrer les doigts ni forcer avec le haut du corps : entrer les hanches et tout le corps).
- Jyu Waza.

Le stage s'est clôturé par un pot.

Un grand merci au club de Villeneuve pour l'accueil impeccable et la bonne ambiance de ce stage !

Thierry et Emmanuelle