

## Compte rendu du stage Yudansha Dimanche 22 janvier 2023 Judo Club du Gard - Nîmes



**Intervenants : Jacques Lecomte 6<sup>e</sup> dan, Emmanuelle Ranchoup 5<sup>e</sup> dan**

**Clubs représentés :** Judo Club du Gard, Aïki-Tanren Montpellier, Aïkido Club Clermontais, ANSD Nîmes, Aïkido Club Saint Privaden, Nîmes Aïkido Milhaud, Arts Martiaux Lodévois, Minami Aïkido Servian, Aïkido Les Collières, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Hikari, Miramas (Provence), Aïkido Sainte Victoire (Provence), Aïkikai de Toulouse.

**Participants par grades : 29**

Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan	Rokudan
4	11	4	2	5	3

**Le temps est organisé de la manière suivante :**

**Ouverture : 1h30 par Jacques Lecomte, 1h par Emmanuelle Ranchoup, l'après-midi on inverse.**

► **9h30-11h : Jacques Lecomte**

*Rappel de l'objectif du stage, tout le monde sait faire les techniques, le but de ce moment est de rajouter du fond dans la forme, si un partenaire fait mieux que l'autre cela doit se sentir de fait et en étant attentif on doit sentir les différences pour progresser soi-même. Mais il ne doit pas y avoir de cours dans le cours.*

En premier l'attention est portée sur **Kokyu**, la respiration abdominale pour la respiration en seiza.

Puis mise en place de celle-ci dans Ameno torifuné et tous les exercices de la série, **Kokyu Ryoku**.

Kokyu Ho sur Ryote dori, permettant de corriger chacun son Shisei en fonction du ressenti des blocages et de dépasser ceux-ci pas la correction de sa propre position.

Mise en place de **Kokyu Ryoku** dans shomen uchi Ikkyo en suwariwaza.

Ensuite le principe **Irimi** est abordé, prise de centre au contact de Aite.

Pour soulager les genoux la même pratique est proposée en tachi waza avec une sensibilisation au principe **Irimi** pour ne pas subir l'attaque de Aite. Des consignes sur laisser passer la force, sur ne pas forcer, pas s'opposer à la frappe de Aite. Puis projeter mentalement son centre de gravité sur le coude de Aité pour que le mouvement se fasse sans force.

Suwari waza shomen uchi, Irimi nage. Être très mobile, ne pas tirer Aite, que le mouvement du corps déséquilibre Aite.

Analyse des points communs a plusieurs formes de pratique. L'essentiel étant que Aite se retrouve devant Tori.

Même travail en Tachi waza, utiliser **Kokyu Ryoku** et **Irimi**.

Randori sur Shomen Uchi : avec consignes de travailler Ura quand on est encerclé et Omote quand les Aite sont en ligne.

Au constat que plus personne ne travaille **Kokyu Ryoku**, le même exercice est proposé en mode ralenti.

## ►► 11h-12h : Emmanuelle Ranchoup

- Tachi Waza Tanto Dori :
  - fondations mises en avant : Irimi, Kokyu Ryoku et Shiseï ;
  - indications : travailler sur la prise de centre (déséquilibre du partenaire) avec le déplacement Irimi à partir des hanches (idée de Kokyu Ryoku) pour déséquilibrer Aïte soit en le coupant, soit en « prenant » sa hanche, le tout sans forcer avec le haut du corps : juste contrôler et entrer avec le centre/les hanches (Ikkyo Omote, Kote Gaeshi, Uchi Kaiten Sankyo, Jyu Waza) ;
  - travail par deux, puis parfois par trois, et à la fin travail avec un seul Aïte pour deux Tori (le travail des fondations se faisant tant en tant que Tori qu'en tant qu'Aïte) afin de développer son attention, son placement et remplacement avant d'attaquer.

### Après midi

## ►► 14h30-16h : Emmanuelle Ranchoup

- **Préparation au Ken** en seiza, accroupi puis debout, avec des coupes classiques » et des coupes impliquant de descendre jusqu'au sol à partir des hanches : objectif : développer la sensation de son axe, de sa verticalité en étant relâché et en mettant l'attention sur le Kokyu dans le centre ;
- **Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori** : Tai no Henka avec déplacement Henka et attention placée sur la hanche qui enclenche le mouvement avec pivot sur son propre axe = travail sur le Shiseï ;
- **Ushiro Waza Ryote Dori** :
  - fondations mise en avant : Shiseï, Kokyu, Irimi et Tenkan ;
  - indications : retrouver l'idée de ce pivot sur l'axe pour déstabiliser l'axe d'Aïte et couper sur lui, avec les mêmes sensations que le travail préparatoire au Ken en terme de verticalité, de relâchement, de coudes rentrés (Ikkyo, Sankyo, Shiho Nage avec deux déplacements, Udekime Nage et Koshi Nage, avant Jyu Waza) : travail parfois par deux, parfois par trois.

## ►► 16h-17h : Jacques Lecomte

Les stagiaires sont assez fatigués, un cercle de parole est proposé pour feed back du stage.

Après quelques échanges sur les attendues et ressentis, la pratique reprend sur la démonstration de quelques exercices de Sqatt en utilisant Kokyu Ryoku.

Ushiro ryo kata dori Shiho nage ou Irimi nage. Afin d'expérimenter la capacité à déplacer Aite avec Kokyu Ryoku.

Puis Ikkyo, Juji Osaé avec la même capacité à travailler.

Étirement avec le JO.

**Jacques Lecomte**  
**Emmanuelle Ranchoup**

Merci au Judo Club du Gard pour l'accueil et l'organisation.

