

Compte rendu du stage d'armes Samedi 5 juin 2021 - Complexe Sportif La Bastide – Nîmes



Intervenants : Lucien Merlet 5^e dan, Marcel Bienvenu 5^e dan, Emmanuelle Ranchoup 4^e dan, Serge Cruz 5^e dan (ACT)

Clubs participants : Milhaud, Avignon, Montpellier (Aïki Tanren, Aïkiciam), Lodève, Nîmes (Judo Club du Gard), Saint Privat des Vieux, Vergèze, Le Teil

Au total 29 participants sur la journée

Le stage début à 9h30

► Lucien Merlet : Préparation et travail eu Ken de 9h30 à 10h30

Autour de la pensée de Tamura senseï, du 1^e kumitachi de Me Saito et des 6 respirations du Dr. Yayama (oncologue japonais qui allie chirurgie occidentale et pratique du kiko)

- "*Evoluer soi-même sans attendre que l'autre ne le fasse*": Tamura senseï, Dr. Yayama et Krishnamurti "*Etre son maître et son propre disciple*"
- agir lentement pour ressentir l'origine interne du mouvement : Tamura senseï, Dr. Yayama
- la rotation du bassin "*lance le kisasi*" (JL Fontaine) , l'allongement des bras (muscles superficiels relâchés : Tamura senseï) guident l'arme vers le partenaire (Aïte ou Tori), la tsuka légèrement maintenue ("*comme un petit oiseau qui peut respirer sans pouvoir s'envoler*": E. Metzinger)
- le déroulement didactique (analytique, à l'occidentale !) aura probablement permis à chacun de dégager du plaisir à "**jouer avec le ken**", et, pour les plus avancés, s'ils ont "*gardé l'esprit du débutant*" à entrevoir les techniques du taijutsu : ikkyo, irimi nage, koshi nage, toutes fondées sur la rotation irimi tenkan du bassin.....
- il y aurait eu tant de choses encore à souligner... que c'en serait devenu "layant" comme on dit à Nîmes !

► Marcel Bienvenu : Travail au jo 10h35 à 11h puis travail au ken de 11h à 11h35

Plusieurs exercices de prise en mains du jo pied gauche ou droit devant.

Exercices de parade sur attaque tsuki

Travail au ken : recherche du relâchement des épaules et du centrage lors de la coupe

Pique nique tiré du sac

► Serge Cruz (en remplacement de Eric Lecoutre excusé) : travail au jo de 13h30 à 14h30

- Travail seul : fondamentaux à mettre en place : Centrage, Metsuke, Seishin jotai (état mental)
 - attaque tsuki : l'attaque par de la hanche, éviter de tirer le jo vers l'arrière
 - enchaînement de coupes shomen et yokomen en plaçant le bassin (Ameno Tori Fune)
- Travail à deux sur attaque tsuki : parade et réponse tsuki sans "déranger"aité.

► **Emmanuelle Ranchoup : travail au Ken de 14h30 à 15h30**

Exercices préparatoires de coupes (travail du relâchement et du centre)

1. Séries de 10 à 1 main de chaque côté :

- Shomen
- Yokomen
- Wa no Tachi (d'un côté)
- Wa no Tachi (de l'autre)

2. Série de 10 comme ci-dessus mais à deux mains

3. Travail en Kibadachi : série de 20 Shomen Uchi en descendant le centre, puis inverser le mouvement (descendre le centre en armant).

4. Travail accroupi (pour vérifier présence dans hanches/centre et relâchement des épaules) : 20 Shomen Uchi.

5. Travail de déplacement latéral du centre, en position Kibadachi (pieds statiques) : Shomen, puis déplacement sur un côté en se protégeant avec Wa no Tachi, puis Shomen, puis déplacement de l'autre côté (se fera à deux ensuite).

Exercices à deux pour développer la notion de Awase, Musubi : être ensemble, et de manière coordonnée (en plus du relâchement travaillé à titre préparatoire) :

6. Même exercice que le 5 mais à deux, si possible assez proche et pas trop vite, mais bien ensemble et en se protégeant sans anticiper le Shomen Uchi.

7. Face à face, pointes des Bokken se touchant juste : couper Shomen Uchi à deux en miroir.

8. Face à face, s'éloigner ensemble et se rapprocher ensemble, puis quand la distance / Ma Aï sont corrects, couper Shomen en miroir. Varier les distances, les pas, les pieds de devant pendant les coupes.

9. Face à face, pointes des Bokken juste proches sans se toucher : un partenaire avance, l'autre suit (de centre à centre), de manière coordonnée, puis l'un ouvre et l'autre attaque Shomen Uchi, répondre Shomen Uchi dans le temps.

10. En "statique" (sans déplacement préalable) : Aïte coupe Shomen Uchi, Tori répond Wa no Tachi (côté gauche).

11. Même chose mais avec le déplacement de l'exercice 9 pour travailler la spontanéité et la variation de déplacements.

12. En "statique" : Aïte coupe Shomen Uchi, Tori vient couper le poignet droit d'Aïte, puis couper Yokomen Uchi.

13. Idem avec le déplacement du 9 préalablement.

Respirations

Salut.

Merci aux membres de la commission technique qui ont animé cette journée de pratique.
Merci aux clubs et à leurs licenciés pour leur participation.

Serge Cruz
ACT CID LPC