



Ligue Languedoc Roussillon
FEDERATION FRANCAISE D'AIKIDO ET DE BUDO
AIKIKAI DE FRANCE



Stage « Féminines »

Compte rendu

Date : 24 avril 2010

Lieu : Bédarieux (34)

Intervenantes : Sylvie GERBAIX, Caroline PAPPALARDO, Emmanuelle RANCHOUP

Effectif : 30 personnes (moitié hommes, moitié femmes)

Horaires :

Pratique de l'Aïkido

Matin : 10h-12h

Après-midi : 15h-17h

Réunion pour informations : 17h-18h

Objectif général d'un stage « féminines » de la Ligue LR:

Ce stage, soutenu par la Ligue Languedoc-Roussillon d'Aïkido, a pour objectif principal de promouvoir l'Aïkido auprès des pratiquantes féminines.

Stage ouvert aux pratiquants masculins.

Objectifs du stage.

Thème général : la pratique des armes en aïkido et le lien entre techniques aux armes et à mains nues.

Déroulement du stage

10h-10h45 : préparation + dominante boken (Caroline)

10h45-12h : partie dominante tanto (Emmanuelle)

15h-16h15 : partie dominante Jo (Sylvie)

16h15-17h : partie dominante Ushiro (Caroline)

Aïkido et boken – Caroline PAPPALARDO

Objectif:

- Travail des Kunitachi

Déroulement:

- Echauffement grâce au travail Shomen, Premier exercice: coupe et respiration, Deuxième exercice: coupe sur place, Troisième exercice: coupe en avançant (armer, avancer, couper).

- Travail de trois Kunitachi

1 - sur attaque shomen, réponse tsuki

2 - sur attaque shomen, réponse irimi

3 - sur attaque shomen, réponse coupe au niveau de l'abdomen de uke

Aïkido et tanto – Emmanuelle RANCHOUP

Objectif : sortir de la ligne d'attaque, ne pas se focaliser sur la main ou l'arme

Fondamentaux : Ma Ai, Shiseï.

Déroulement :

- travail préparatoire : attaque Chudan Tsuki avec ou sans tanto (attaque qui part du bas vers le centre de Tori) ; Tori se déplace en sortie extérieure en faisant Tenkan (même position que Uke à la fin), ne pas saisir le poignet de Uke, juste se protéger et contrôler.

- Chudan Tsuki Kote Gaeshi (avec tanto) : sortir de la ligne, contrôle par dessus la main de Uke puis Kote Gaeshi en renvoyant lame vers Uke.

- Chudan Tsuki Shiho Nage (sans tanto) : sortir de la ligne comme les deux exercices précédents, contrôle par dessous la main de Uke pour aller dans la continuité de l'attaque de Uke, puis Shiho Nage ;

- Chudan Tsuki Shiho Nage (avec tanto) : même chose que précédemment, vigilance supplémentaire avec le tanto, récupération de l'arme pendant la chute de Uke

- Chudan Tsuki Uchi Kaiten Sankyo (avec tanto) : application des mêmes principes que précédemment.

- Chudan Tsuki Ikkyo Omote (avec tanto) : entrée intérieure cette fois-ci, terminer par coupe avec la direction donnée par le tanto vers le sol ;

- Chudan Tsuki Shiho Nage (avec tanto) : entrée intérieure, attention au tanto.
- respirations pour retour au calme

Aïkido et Jo – Sylvie GERBAIX

Objectifs :

- entrée « irimi » sur une attaque chudan tsuki au jo ou à mains nues
- étude de techniques avec entrée à « l'intérieur »,
- lien entre jo dori sur attaque chudan tsuki et pratique à mains nues

Déroulement.

- Préparation de début de séance de l'après-midi.
 - o Préparation de type « traditionnel », « Jumbi dosa » (préparation physique et mentale), « Tandoku dosa » (préparation individuelle). L'accent est mis sur le travail sur le Seika Tanden - notamment avec Ameno tori fune.
 - o Attaque Tsuki au jo sans partenaire.
 - o Avec partenaire : Jo dori. Chudan Tsuki Garde Aihanmi – Entrée « intérieure » sur attaque de uke.
- Jo dori Chudan Tsuki, Ikkyo
- Mains nues – Chudan Tsuki Ikkyo
- Jo-dori Chudan Tsuki – Shiho nage
- Mains nues – Shiho nage
- Jo-dori Chudan Tsuki – Kokyu nage

Uchiro waza – Caroline PAPPALRDO

Ushirowaza Katate dori kubishime

Objectif:

- Travail sur une saisie arrière contraignante
- Travail de la saisie en elle même
- Faire passer le partenaire devant soi

- Renvoyer le partenaire d'où il vient

Déroulement:

- Travail éducatif sur la saisie

- Kokyu nage

- Ikkyo
- Shiho Nage

Réunion d'information

- Bilan du déroulement du stage.
- Intervention de Yolaine TRICHET-LOISEAU :
 - o compte-rendu du stage national des Féminines à Bras, au mois de mars 2010,
 - o demande de féminines pour des démonstration du Club de Saint-Gilles (Gard). Les féminines du club de Vergèze proposent leur participation pour des démonstrations d'autant que le club de Vergeze n'est pas très éloigné de Nîmes.
 - o Invitation à participer à la commission « féminines ».
- Intervention d'Hervé BRETON, représentant du bureau de la Ligue Languedoc-Roussillon,
 - o Présentation de la volonté de la Ligue de continuer à promouvoir la participation des féminines. Cette participation est déjà effective dans les instances de la Ligue. La ligue souhaite également continuer à encourager les féminines à passer les diplômes d'enseignement et à ouvrir des clubs. D'où le soutien de la Ligue Languedoc-Roussillon, via l'Assemblée Générale et le Comité Directeur, pour ce stage des « Féminines »

Commentaires généraux.

Les participantes avaient pour la plupart au minimum un niveau 1^{er} dan ou préparation premier dan.

Les « hauts gradés » de la Ligue ont été nombreux à apporter leur soutien à ce stage par leur participation et nous les en remercions.

Les participants et participantes sont venus de Bédarieux et des environs, mais aussi de Montpellier, Nîmes.. et même Limoges..

Ambiance très conviviale et merci à Alexandre Gesp pour l'accueil dans son dojo et aussi à son épouse Christine pour le repas et pour son accueil.