

**COMPTE-RENDU DU STAGE ORGANISE
PAR LA COMMISSION DES FEMININES FFAB LR
LE DIMANCHE 20 MARS 2011 A NÎMES (Stade des Costières)**

STAGE OUVERT A TOUS

INTERVENANTES

Sylvie GERBAIX, Montpellier
Caroline PAPPALARDO, Nîmes
Emmanuelle RANCHOUP, Montpellier
Yolaine TRICHET-LOISEAU, Servian (prox. Béziers)

HORAIRES

9H30-10H45/10H45-12H, pratique
14H30-15H, réunion d'information
15H-16H15/16H15-17H30, pratique

1H15 d'animation par intervenante

CONTEXTE

Pour la deuxième année consécutive, le stage proposait de réunir les pratiquants et pratiquantes de la région (et d'ailleurs) sous la direction de professeurs d'Aïkido féminines. Quarante personnes dont un tiers de femmes ont participé à la journée. Le lieu du stage (Nîmes) a attiré les pratiquant(e)s de l'Hérault et du Gard.

DEROULE

Quatre intervenantes (Emmanuelle, Sylvie, Caroline et Yolaine) se sont partagées les séances avec pour fil conducteur, le thème IRIMI. L'une après l'autre, elles ont pu développer un point de vue sur la fondation IRIMI en s'appuyant sur un travail technique à mains nues ou/et avec armes (cf. comptes-rendus en annexes).

Yolaine, responsable de la Commission des Féminines LR, a souhaité évoquer le drame que vit actuellement le Japon, avant de présenter le stage (horaires, modalités, thème), et de lire le texte de TAMURA Senseï, qui explique la fondation IRIMI (extrait de Aïkido, 1986), thème du stage.

En fin de matinée, Sylvie, trésorière de la Ligue LR, a tenu à remercier les personnes qui s'investissent bénévolement dans l'organisation des stages et le fonctionnement de la Ligue LR.

REUNION D'INFORMATION

Yolaine a rappelé le rôle de la Commission des Féminines : il ne s'agit pas de distinguer ou de séparer la pratique des femmes dans l'aïkido, mais simplement de communiquer sur leur présence dans la pratique. C'est la posture actuelle de la Commission nationale, dont la responsable est Mme Marie-Christine VERNE, Chargée d'Enseignement National, 5e Dan, qui organise un stage national annuel avec cet objectif. Cette année, le stage a eu lieu à Mur de Bretagne avec TAKAMISO Senseï et la présence de Mme TAMURA.

Dans le même état d'esprit, la Commission régionale propose depuis deux ans un stage encadré par des enseignantes féminines et, encourage les pratiquantes gradées de la Région à animer les prochains stages.

En début de saison, la commission a été sollicitée par le club de St Gilles (Gard). Une démonstration, organisée à l'occasion de la journée des associations, a permis de montrer au public que l'Aïkido s'adressait aussi aux femmes. Les retombées de cette intervention de la commission ont été positives, puisque des féminines (adultes et enfants) se sont inscrites au club.

CONCLUSION

Un bilan de stage positif. Chacun s'est félicité de l'ambiance conviviale et studieuse de la journée. Il semble que le changement de lieu d'une année sur l'autre permette une plus grande visibilité et rende le stage accessible à un plus grand nombre de participants. Nous étions 30 à Bédarieux l'an dernier, 40 à Nîmes cette année. De l'avis de tous, l'expérience est à renouveler l'an prochain.

THEME DU STAGE

« *Irimi* »

Le irimi utilisé en aikido, la loi irimi est la racine de l'aikido. On rapporte que O Sensei aurait transposé en aikido la loi irimi qu'il avait saisie par l'étude approfondie de l'art de la lance.

L'idéogramme iri de irimi exprime l'idée de passer l'entrée de la maison, d'y pénétrer de soi-même ou d'y être invité. L'idéogramme mi donne l'idée de l'enfant dans le ventre de sa mère, avec le sens de plénitude, plénitude de chair, d'os, de sang. Donc, mi égale corps, irimi mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire. Suivant la méthode de la lance, ce mot irimi est utilisé pour désigner l'action de pénétrer victorieusement jusqu'à l'intérieur de la garde d'un adversaire, armé d'une arme plus longue que la sienne, lorsqu'on est porteur, par exemple, d'un sabre ou d'une dague ou même encore lorsqu'on est désarmé.

Quand deux forces se meuvent en direction opposée, la force qui en résulte est l'addition de ces deux forces, irimi est l'utilisation de cette résultante et de sa relation avec sa propre position au moment du croisement.

*Nous appelons irimi issoku l'entrée d'un pas sur le côté de l'adversaire, étant soi-même dans la position permettant irimi, en garde de profil, attaquant l'adversaire **en lui renvoyant la force de son attaque, sans utiliser sa propre force.***

Mécaniquement expliqué c'est très facile à comprendre, mais dans la réalité, il ne faut pas oublier qu'Aïte est vivant et que tout peut ne pas fonctionner suivant la théorie, surtout s'il est mieux armé que vous.

A mains nues ou avec une arme plus courte que celle de l'adversaire, pour entrer à l'intérieur de sa garde ou la forcer, il faut juger le ma ai avec exactitude sans être arrêté par les changements de position de Aïte. Cela est normal et ne devrait pas à être expliqué. Plus important est d'oublier son corps, d'entrer et de percer en pensant être percé, d'entrer directement sans la moindre hésitation.

Vous pressez Aïte de votre puissance mentale, jusqu'à ce qu'il soit contraint d'attaquer ; utilisant, prenant son attaque, vous entrez !

Au-delà de ce qui a été dit, si vous éprouvez le sentiment d'envelopper l'adversaire, de ne faire qu'un avec lui ; il viendra de lui-même à l'intérieur de vous-même. C'est cela l'irimi de l'aikido. »

Nobuyoshi Tamura, Aikido, Presses de l'AGEP, Marseille, 1986.
(le texte qui a été lu est indiqué en caractères gras)

Stage Commission Féminines 20 mars 2011 – Nîmes (Costières)
1ère partie : Emmanuelle (9h30-10h50)

Thème : IRIMI.

Objectifs : Etude de KATA DORI et KATATE DORI en Tachi et Suwari Waza pour :

- travailler plusieurs entrées Irimi (Irimi Issoku pour entrée « intérieure », Irimi Tenkan pour entrée « extérieure » notamment) ;
- travailler deux Ma Ai différents sur deux mobilités différentes avec ces mêmes entrées (Kata et Katate Dori), pour que l'entrée dans la garde de Uke et la prise de son centre se fassent sur des Ma Ai distincts, mais avec déplacements identiques, à genoux ou debout.

1. Préparation : les 8 pièces de brocart¹ (avec inversion – *involontaire !!!* – des mouvements 1 et 3).

2. Tachi Waza Kata Dori Ikkyo Omote (deux fois, la 2^e fois après avoir apporté quelques précisions au vu de ce que faisaient les pratiquants) :

- rappel sur la saisie en Kata Dori (pas arracher le keikogi, ni être trop prêt pour rester disponible) ;
- déplacement sur l'« intérieur » de la ligne d'attaque en Irimi Issoku pour prendre le centre : le déplacement doit créer le déséquilibre d'Uke (on brise sa structure), à défaut ce n'est pas la peine de continuer ;
- garder les aisselles fermées et le buste droit (pour éviter qu'Uke ne puisse rentrer Ikkyo) ;
- rester en appui sur le pied avant, le pied à l'arrière se pose à peine – et même s'il pouvait ne pas, ce serait idéal... - pour rentrer tout de suite dans le centre d'Uke et terminer Ikkyo ;
- on pourrait faire Ikkyo Ura, mais sur ce déplacement à « l'intérieur » c'est plus facile de terminer sur la forme Omote.

3. Suwari Waza Kata Dori Ikkyo Omote :

- même travail qu'en Tachi Waza mais avec une mobilité différente ;
- toujours veiller à rester sur l'avant et ne pas s'enfoncer sur l'appui arrière.

4. Tachi Waza Katate Dori Irimi Nage Ura :

- déplacement sur l'extérieur de la ligne d'attaque en procédant à un changement de garde (on se retrouve en position inversée par rapport à celle de départ comme si la ligne d'attaque était un miroir) ; à nouveau, c'est le déplacement qui doit déséquilibrer Uke par la prise de son centre, sans le tirer ;
- veiller là encore à la légèreté des appuis (surtout l'appui arrière) ;
- venir complètement derrière Uke et terminer Irimi Nage Ura ;
- on retrouve dans le mouvement enchaîné globalement le déplacement Irimi Tenkan.

5. Suwari Waza Kata Dori Irimi Nage Ura :

- retrouver les mêmes principes que précédemment, mais avec une saisie sur Kata Dori (on peut faire Katate Dori en Suwari Waza, mais alors le déplacement à faire serait plus grand...)

6. Tachi Waza Katate Dori Kote Gaeshi :

- déplacement en entrée Irimi avec pas glissé à l'extérieur de la ligne d'attaque, en dégageant sa main dans le même mouvement ;
- enclencher ensuite le mouvement Kote Gaeshi avec Tenkan (on retrouve donc globalement le déplacement Irimi Tenkan), sans reculer.

7. Jyu Waza : varier les mobilités (Tori choisit entre Tachi ou Suwari Waza) et les saisies (Tori choisit de présenter son épaule ou son poignet pour Kata ou Katate Dori), et retrouver les principes travaillés sur les techniques proposées (Ikkyo, Irimi, Kote Gaeshi), et plus si affinités !

¹Préparation couramment utilisée par Me TAMURA lors de ses cours, d'après un ouvrage anonyme présenté, par W. G. WANG (1922) et Gunsun HOH (Shanghai 1926)

Stage Commission Féminines 20 mars 2011 – Nîmes (Costières)
3e partie : Caroline (15H-16H15)

Thème : IRIMI.

1.Ai Hanmi, Irimi nage :

- direct sans chute pour l'échauffement.

2.Ai hanmi Irimi nage :

- en rentrant moins avec coupe au niveau du poignet de Uke

3.Ai Hanmi Kokyu nage :

- chute arrière, ou Naname ou Sokumen irimi nage

4.Ai Hanmi Kote gaeshi

5.Application des techniques sur des Kunitachi :

5.1.le premier Irimi avec Tsuki,

5.2.le deuxième en contrôlant la lame de Uke vers la pointe de son sabre et une coupe dans le sens inverse vers la tête de Uke

Stage Commission Féminines 20 mars 2011 – Nîmes (Costières)
4e partie : Yolaine (16H20-17H35)

Thème : IRIMI.

Une approche du travail en Ryote Dori par l'intermédiaire du Jo :

- L'objectif général est d'être capable d'absorber l'attaque d'Aïte pour la lui retourner.

1.1. Jonage Waza Kokyunage :

- Projection par le haut en levant le coude de Uke grâce au Jo.

1.2. Suwari Waza Ryote Dori Kokyuho :

- Coudes au corps pour Tori, il s'agit de passer sous le centre de gravité d'Aïte pour relever ses 2 coudes.
- Reprise du mouvement en ajoutant la rétroversion/antéversion du bassin.

1.3. Tachi Waza Ryokata Dori Kokyunage (technique du Randori) :

- Absorption de l'attaque et application du mouvement de Kokyuho pour projeter Uke en levant son coude.

1.4. Tachi Waza Ryote Dori Kokyunage et TENCHINAGE :

- Absorption de l'attaque d'Aïte pour la lui retourner, soit en avançant (Taïsabaki Irimi Tenchinage), soit en s'effaçant (Taïsabaki Irimi Tenkan Kokyunage). La capacité attendue est celle de la mobilité (légèreté des appuis ajouté au relâchement des épaules).
- Intervention de Gérard qui propose un travail en utilisant les index.

2.1. Jo Dori :

- Préparation spécifique au travail de Jo Dori : attaque en Chudan Tsuki, Tori sort de la ligne d'attaque en avançant Irimi à l'intérieur de la garde de Aïte. Atemi et contrôle du poignet main ouverte (Te Katana).
- Même mouvement en ajoutant sa continuité : la main de l'Atemi prend le poignet d'Aïte et prolonge son déséquilibre.

2.2. Jo Dori Chudan Tsuki Ikkyo :

- Sur l'entrée travaillée comme éducatif jusqu'à présent, terminer le mouvement par Ikkyo.
- Une attention particulière est portée à la position de départ afin de ne pas passer devant la ligne d'attaque. Si Tori n'est pas entré dans la garde intérieure de Uke, il peut terminer son mouvement par la technique Kotegaeshi (entrée intérieure Ikkyo, entrée extérieure Kotegaeshi). La capacité attendue est la liberté et la légèreté des déplacements en absorbant l'attaque d'Aïte. Le travail de Uke est aussi important. Il suit le mouvement en restant centré afin d'être en mesure de retourner la technique s'il sent une ouverture. Bloquer ne sert à rien dans ce travail en Jyunogeiko.

3. Ryote Dori :

- Étirement proposé en fin de cours sans chute. Base Yonkyo.