

Compte rendu de l'école des cadres Samedi 25 novembre 2023 – Gignac 9h30-12h

Thème : Échanges et travail sur les fondations observables lors des examens Grades kyu et dan



Intervenants : Serge Cruz 6^e dan-ACT (Aïki-Tanren Montpellier), Pierre Brun 6^e dan Kimusubi Aïkido Club Gignac

Au total 25 participants :

| 1 ^{er} kyu | 1 ^{er} dan | 2 ^e dan | 3 ^e dan | 4 ^e dan | 5 ^e dan | 6 ^e dan |
|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 2 | 4 | 6 | 3 | 2 | 4 | 4 |

Clubs représentés : Aïkido Club Vendarguais, Aïki-Tanren Montpellier, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Club Saint Privaden, Club Aïkido Lasallois, Hikari, ANSD, Aïkido Club Clermontais, Judo Club du Gard - Section Aïkido, Aïkido Ryu Torii, Aïkido Roussillon, Nîmes Aïkido Milhaud, Aïkidojo Salindrois, Foyer Rural du Pouget

Présentation de l'école des cadres et objectifs de la matinée.

- Préparation par Serge puis suwariwaza (SW) Kokyu Ho
- Travail en groupe sur SW Shomen Uchi Ikkyo Omote et Ura :
 - Certains peuvent montrer ;
 - Les autres observent et discutent sur les éléments observables pour déterminer les critères permettant l'application des fondations (uniquement Shiseï, Kamae et Ma Aï pour aujourd'hui).

Discussion collective autour de ce qui a été observé

| | SHISEI | KAMAE | MA AI |
|-------------|---|--|---|
| Tori | <ul style="list-style-type: none"> • Conserver sa verticalité du début jusqu'à la fin de la technique (fin de l'immobilisation et même remplacement), notamment pour entrer Irimi avec tout le corps (sinon épaules vont vers l'avant et la force prime) • Importance de Metsuke (regard « horizontal ») • Verticalité : alignement de l'axe hanche, | <ul style="list-style-type: none"> • Se présenter comme avec un sabre saisi (coudes vers le bas, mains devant le centre, hanches vers le partenaire) • Marquer la garde avec un genou vers le partenaire (et la hanche arrière ramenée vers lui, pas ouverte dans une autre direction) | <ul style="list-style-type: none"> • Pouvoir toucher sans être touché • Distance permettant réaliser la technique en appliquant toutes les autres fondations et en restant mobile • Garder les bras Te Katana pendant la réalisation de la technique, au maximum |

| | SHISEI | KAMAE | MA AI |
|-------------|---|--|--|
| | épaule et sommet de la tête, avec le regard droit (exercice : si Aïte s'en « va » à un moment donné de la technique, Tori doit pouvoir rester en place et ne pas tomber, sinon cela signifie qu'il est penché et s'appuie sur Aïte) | | |
| Aïte | <ul style="list-style-type: none"> • Conserver sa verticalité au maximum si on n'est pas déséquilibré | <ul style="list-style-type: none"> • Attention à attaquer comme lorsque l'on a le sabre en main (même pied même main), à l'instar de la position Aï Hanmi Katate Dori | <ul style="list-style-type: none"> • Aïte doit se placer à une distance lui permettant une attaque qui vient couper Tori (engagement dans l'attaque), sans quoi ce dernier n'a même pas à faire la technique. |

Sur Shomen Uchi : attention à ne pas saisir le poignet (perte du sens du sabre qui arme et coupe), ouverture de son propre corps et donc mise en danger, et blocage/perde de mobilité en résultent

Rôle d'Aïte : important pour donner tout ce qu'il faut pour permettre la réalisation de la technique (sans être complaisant pour autant) => l'évaluation porte tout autant sur le rôle de Tori que sur le rôle d'Aïte.

Présentation du projet de grille d'examen (approbation prévue pour septembre 2024 au mieux), avec évaluation des techniques et des fondations ; une demande est faite pour que les fondations tiennent plus de place dans la grille d'évaluation, au niveau des 3^e et 4^e dan (il est répondu que la demande pourra être remontée lors du stage examinateurs de mars en Provence, toutefois l'idée pour l'instant est d'avoir une grille unique pour les 4 examens de grades, et surtout comme elle est commune aux deux fédérations, ce qui nous parle à nous comme fondations de Maître Tamura est moins évident parfois pour l'autre fédération).

➤ Travail pour tous en SW Shomen Uchi Ikkyo Omote et Ura
Appliquer les éléments discutés pour s'améliorer, chacun...

➤ Travail en groupe sur Tachiwaza (TW) Yokomen Uchi Ikkyo Omote et Ura :

- Certains peuvent montrer ;
- Les autres observent et discutent sur les éléments observables pour déterminer les critères permettant l'application des mêmes fondations (Shiseï, Kamae et Ma Aï).

Discussion collective autour de ce qui a été observé

| | SHISEI | KAMAE | MA AI |
|------|---|---|---|
| Tori | <ul style="list-style-type: none"> • Mêmes éléments que précédemment | <ul style="list-style-type: none"> • Mêmes éléments que précédemment | <ul style="list-style-type: none"> • Répondre Shomen à l'attaque Yokomen (pour la forme intérieure), en engageant tout le corps (la main touche le front d'Aïte) |
| Aïte | | <ul style="list-style-type: none"> • Rappels sur l'attaque « fermée » comme au sabre, pas d'ouverture du coude ni de hanches qui s'ouvrent sur le côté | <ul style="list-style-type: none"> • Armer avant d'avancer pour toucher (et pas avancer en armant) |

Importance de la conduite permanente du déséquilibre :

- manière d'entrer en coupant pour créer le déséquilibre du partenaire (« prendre son centre »)
- sens de l'Atemi à maintenir tout au long de la technique (notamment lorsque l'on se place avant de couper, pour éviter d'aller « chercher » le bras d'Aïte en s'exposant complètement le flanc ainsi qu'à un retournement de technique).

Discussions autour des examens de grades du 1^{er} au 4^e dan :

- présence des passeports ou non pour les examinateurs ? (non, et pas envisagé car il s'agit d'un examen d'État où les candidats sont évalués sur un temps « T », et doivent s'y préparer) ;
- possibilité d'une partie de la note attribuée par l'enseignant lorsqu'il présente son élève ? (idem pour la réponse, pas possible à notre sens dans la même idée).

Discussions autour du stage Haut Niveau et des modifications à venir pour les promotions de 5^e et 6^e dan, ainsi que sur les projets en cours autour de ce stage.

➤ Travail pour tous en TW Yokomen Uchi Ikkyo Omote et Ura

➤ Synthèse de l'école des cadres par Serge et Pierre

Le premier examinateur dans le club est l'enseignant. Il prépare les futurs candidats aux examens Grades Dan en commençant par les examens Grades Kyu. Le niveau d'exigences requis pour les Grades dan intègre la nécessité de maîtriser les fondations définies par Tamura sensei. Fondations qui sont reprises dans le règlement de la CSDGE.

Ce travail sur les fondations doit donc commencer dans le club, se poursuivre dans les stages, lors des préparations Grades Dan, lors des écoles des cadres.

Merci au Kimusubi Aïkido Club Gignac pour l'accueil et l'organisation de cette école. Merci aux enseignants présents et à tous ceux et toutes celles qui ont fait le déplacement à Gignac.

Pierre Brun et Serge Cruz

Information à noter : un stage Examineurs (ouvert aux examinateurs de grades mais également aux enseignants qui font passer des Kyus dans leurs clubs) se tiendra à Pertuis le WE des 23-24 mars et sera animé par Jean-François FABRE.

Les personnes qui feront tout le stage pourront se voir, après validation du CEN présent, inscrits sur la liste des examinateurs validée par la CSDGE.