

**Compte-rendu  
 Préparation grades Dan du dimanche 8 octobre 2023  
 A Gignac de 9h00 à 13h00**



**Intervenants : Cruz Serge (ACT) 6° dan , Jacques Lecomte 6° dan**

**Membres de la Commission Technique CID présents :** Pierre Brun 6° dan, Hervé Breton 5° dan, Guillaume Duroux 5° dan, Christian De La Torre 5° dan, Thierry Castillo 4° dan, Franck Mathieu 4° dan

**Nombre de pratiquants présents :** 46 personnes dont 8 membres de la commission technique

1 <sup>er</sup> kyu	1 <sup>er</sup> dan	2 <sup>e</sup> dan	3 <sup>e</sup> dan	4 <sup>e</sup> dan	5 <sup>e</sup> dan	6 <sup>e</sup> dan
19	10	8	1	2	3	3

**Clubs représentés :** Minami Aikido Béziers, Aïkido Club Clermontais, Aïkido Club de Montarnaud, Judo Club du Gard (Nîmes), Aikido Roussillon (Perpignan), Nîmes Aïkido Milhaud, Aïkido Club Vendarguais, Aiki-Tanren (Montpellier), Hikari (Saint André de Sangonis), Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Roussillon, Aïkido Ryu Torii, Arts Martiaux Lodévois, Nîmes Aïkido Milhaud, Académie Nîmoise de Self Défense , Foyer Rural du Pouget

Extérieur au CID : Aïkido club du champ fleuri (Avignon), Istres, FFAAA (4 personnes)

► **PRÉPARATION TAISO individuelle – 20 min**

Concertation des membres de la commission technique pour une meilleure animation de ce stage.

► **CONTENU TECHNIQUE PREPA DAN : 9h30 à 13h**

**Mise en situation de l'ensemble des présents (programme Shodan) : 2 fois 15 mn**

Les fondamentaux suivants seront particulièrement observés : Kamae, Shisei

1. Suwari waza
2. Hanmihandachi waza
3. Tachiwaza
4. Ushirowaza
5. Tanto Dori

**Pause hydratation**

Après concertation avec les membres de la commission technique ayant observés cette mise en situation un retour sur la pratique est fait aux participants.

Voici les principales observations :

Conditions physiques correcte, quelques pratiquants plus âgés ont des problèmes aux genoux

Noms des attaques et techniques pas maîtrisés par tous,

Attaques souvent incorrectes pour Aïte (trop d'ouverture, mise en danger),

Manque de mobilité et d'engagement (notamment sur suwari waza, hanmihandachi waza),

Techniques parfois peu lisibles et précisions techniques insuffisantes sur certaines techniques (Yonkyo, Gokyo notamment).

Techniques souvent décentrées, la prise du centre de aïté est souvent inexistante : la construction de la technique est incomplète : pas de déséquilibre, pas de coupe verticale, les immobilisations doivent être plus marquées. La relation avec Aïté doit être améliorée (kamae, shisei, sortie de ligne, ma-aï...).

Suite aux questions posées par les participant(e)s : un travail est proposé sur :

→ **Tachi waza : Shomen uchi :**

- Yonkyo : position des mains de tori sur l'avant bras qui doivent montrer l'efficacité de la technique. Dans la forme Omote la pression est exercée sur le nerf radial et dans la forme Ura sur l'os radial.

- Gokyo : forme ura à main nue puis avec tanto : il est important de sortir de la ligne d'attaque pour éviter d'être blessé.

- Irimi nage : éviter de bloquer l'attaque de aïté avec le bras plié (coup sur l'avant bras). Jacques démontre le contrôle de l'attaque ken contre ken. Le bras de tori doit agir comme le ken.

→ **Suwariwaza** : placement avant l'attaque afin d'être centré sur aïté. Travail sur nikkyo ura

→ **Hanmihandachi waza** : comment faire descendre aïté et le contrôler pour qu'il ne puisse pas remonter (travail sur Ikkyo)

Travail sur nikkyo ura

**Pause hydratation**

**10h15 : Échanges avec les participant(e)s :**

- **Les inscriptions aux examens Grades dan** : ces inscriptions se font désormais sur le site

<https://www.gradesaikido.fr/>

Tous les documents doivent être scannés

Attestation signée par le professeur (Fichier joint à ce compte rendu)

Certificat médical (le visa médical avec mention d'aptitude ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique intensive de l'Aïkido ou de l'Aïki-budo datant de moins d'un an à la date de l'examen.)

Copie des 3 stages

Page Passeport Grades précédents

Page Passeport Identité

Page Passeports 3 timbres de licences

Les passeports ne sont plus à envoyer à la Fédération.

En cas de réussite à l'examen, le candidat reçoit son diplôme directement à son domicile : **attention, dans la même enveloppe se trouve une attestation de réussite à coller dans le passeport.**

- **Lors de l'examen :**

Tenue correcte : GI, Hakama, T-shirt blanc sous le keikogi pour les femmes

Tenue correcte en seiza (shisei)

Le candidat doit se présenter avec les 3 armes (Ken, jo, tanto).

La place des candidats (tori à la gauche du jury – aïté à la droite).

**10h45 - 13h : Reprise et approfondissement par la pratique des fondamentaux jugés insuffisamment visibles à travers les attaques et les techniques suivantes (kamae, shisei, centrage):**

• Tachi waza :

- Shomen Uchi, ikkyo, irimi nage, shio nage, koshi nage

- Yokomen uchi : ikkyo, shio nage

**Rappel des dates et lieu des prépa dan et passage de grade :**

Prépa grades n°2 : 11 février à Béziers

Prépa grades n°3 : 28 avril à Bédarieux

Passage de grade 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dan : 2 Juin à Montpellier (Spinosi)

**Remerciements au club de Gignac pour l'accueil et la qualité de l'organisation.**

**Serge Cruz  
Jacques Lecomte**