

## Compte rendu de stage

### Dimanche 24 mars 2024 – Perpignan



**Intervenants** : Christian Janssen 6<sup>e</sup> dan (Judo Club du Gard) et Serge Cruz 6<sup>e</sup> dan (ACT)

**Clubs participants (22)** : Aïkido Roussillon (11), Judo club du Gard (6), Aïki-Tanren (1), Aïkido Club Vendarguois (3), hors FFAB (1)

6 <sup>e</sup> kyu	5 <sup>e</sup> kyu	4 <sup>e</sup> kyu	2 <sup>e</sup> kyu	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
1	1	1	1	6	2	3	1	1	4	1

9h30 début du stage

» 9h30-10h45 Stage animé par Christian Janssen

Préparation Traditionnelle : Ameno tori Funé

Kokyu ho : le plus relâché possible en essayant de ne pas faire intervenir la force musculaire.



Travail sur une attaque au jo suivi d'une projection



L'accent est mis sur l'investissement et la sincérité de uke dans son attaque .

### ▶▶ 10h50-12h Stage animé par Serge Cruz

Continuité du travail de relâchement, travail de la verticalité et du déplacement à partir des hanches et non des épaules.

\* Attaque au tanto chudan tsuki : engagement de aïte dans l'attaque, engagement de tori dans la réponse à l'attaque

Techniques utilisées : kote gaeshi, une forme de irimi nage, ikkyo, ude kime inage

Nécessité de récupérer le tanto dans la construction de la technique.

\* Travail au ken : enchaînement de coupes (Première partie) : travail à partir des hanches et de l'engagement dans la coupe en respectant le travail sur une ligne.

### 12h15 Repas tiré du sac

### ▶▶ 14h30-15h45 Stage animé par Serge Cruz

Préparation : Kokyu ho

\* Travail sur ryote dore :

Aïte est au service de Tori pour lui permettre de progresser, son attaque doit être sincère (ce qui ne veut pas dire brutale mais emprunte d'un certain relâchement musculaire).

Tori, tout en respectant les fondations telles que kame, shisei, metsuke, est prêt à accueillir l'attaque, la guider avec le minimum d'énergie. Prendre conscience que cette énergie vient des hanches (du Seïka tanden) et non du haut du corps (des épaules, de la force des bras).

\* Travail sur kata dori - ikkyo : en respectant les mêmes principes que précédemment. Lorsque aïte croit saisir l'épaule, tori est en mouvement (si le pied arrière recule, il ne se pose pas mais revient tout de suite).

\* Travail sur kata dori men uchi – ikkyo (2 formes) : travail sur le bras d'aïte qui fait men uchi, puis travail sur le bras d'aïte qui saisit l'épaule.

\* Travail au ken : enchaînement de coupes (Deuxième partie) : travail à partir des hanches et de l'engagement dans la coupe en respectant le travail sur une ligne.

### ▶▶ 15h50-17h Stage animé par Christian Janssen

Proposition de travail sur le relâchement, l'investissement et le suivi de la technique à venir effectuée à partir d'une attaque tsuki, shomen uchi, gyaku, hanmi katate dori.

Merci à toutes et tous et à Stéphane pour son invitation  
Christian Janssen

### 17h fin de stage

Tous les pratiquants se mobilisent pour ranger les tatamis dans un conteneur à l'extérieur du dojo.

***Merci au club Aïkido Roussillon pour l'organisation et l'accueil de ce stage.***

