

Compte rendu du stage d'armes Samedi 13 mars 2021 - Complexe Sportif de Grammont



Intervenants : Jacques Lecomte 6^e dan, Hervé Breton 5^e dan, Serge Cruz 5^e dan (ACT), Nicolas de Araujo 4^e dan
Clubs participants : Milhau, Avignon, Vendarges, Saint André de Sangonis, Montpellier (Aïki Tanren, Aïkiciam, Cercle d'Aïkido Montpelliérain), Clermont l'Hérault, Fonsorbes, Lodève, Gignac, Villeneuve les Avignon, Nîmes (ANSD, Judo Club du Gard), Montarnaud, Saint Privat des Vieux.

Au total 38 participants et 4 intervenants. Le stage début à 9h30
Après les saluts , préparation (15 minutes) dirigée par Serge Cruz

Les participants sont divisé en 2 groupes

- un groupe « Travail au Jo » : intervenants Jacques Lecomte et Nicolas de Araujo
- un groupe « travail au Ken » : intervenants Hervé Breton et Serge Cruz

Chaque groupe dispose d'une heure de travail et après une pause de 15 mn, les groupes sont inversés.

Compte rendu du groupe " Travail au Jo " : chaque intervenant dispose d'une demie heure

► Nicolas de Araujo :

Fondations recherchées : Ma-Aï, Appréhension des notions de distance et de placement.
Développement de la coordination et de la gestuelle propre à l'Aïkido.

Pratique du Kata 13 de Maître Morihiro SAITO : tout d'abord seul en répétant les mouvements par séquence puis la totalité des 13 mouvements.

Suivi d'un travail avec un partenaire (Jo Awase) qui attaque, la plupart du temps, par un chudan tsuki (coup d'estoc).

Ce travail à deux a été proposé par séquence : mouvement de 1 à 4 puis 4 à 6 puis 7 à 9 et enfin 10 à 13. Lien vers article aide-mémoire : <http://aikido-montarnaud.fr/index.php/le-blog/343-kata-13-jo>

► Jacques Lecomte :

Travail au Jo sur la base des mouvements du Kata de 13 présenté par Nicolas.
Fondation privilégiée, Kamae.

La main avant conserve la position centrale et tous les mouvements se font de la main arrière, travail en espace restreint, en sortant le moins possible de la ligne.

Kamae/ ouverture, c'est la main arrière qui bouge, lors d'une attaque tsuki, la main arrière referme le Kamae et le Jo du partenaire se trouve écarté de sa trajectoire.

Idem sur la protection en laissant chuter le bas du corps.

Chasser le Jo du partenaire en faisant un levier avec la main arrière le Jo de Tori restant centré sur le

partenaire.

Idem sur une réponse Yokomen, en faisant Jodan Gaeshi.

Compte rendu du groupe " Travail au Ken " : chaque intervenant dispose d'une demie heure

► **Hervé Breton :**

- *Proposition de mise en place de la séance 1^{er} groupe :*

- Coupe shomen en avançant pied droit, puis pied gauche.
- Position Hasso Kamaé en passant par shomen
- Tsuki en avançant sur pied droit lame du ken à plat (idée de passer entre les côtes)

Pratique à deux :

Aïté attaque tsuki sur Tori qui est en garde basse (gédan kamaé).

Tori absorbe l'attaque en rentrant Irimi.

Puis, même travail avec coupe horizontale au niveau du cou, puis pivot sur l'axe pour aller couper derrière en avançant pied droit où pied gauche.

Pour terminer, travail de coupe dans les quatre directions.

- *Proposition de mise en place de la séance 2^e groupe :*

A partir de la garde basse de Tori, Aïté attaque shomen.

Tori sort de la ligne et vient couper le poignet, puis au niveau de la tête où des jambes en avançant en changeant de Hammi.

A partir de la position tsuki, Tori chasse le ken d'Aïté en prenant le centre dans un seul mouvement.

Aïté laisse tomber sa garde en relâchant, reprend la distance en montant shomen.

Tori suit et vient contrôler au niveau de l'avant-bras gauche (Ikkyo).

► **Serge Cruz :**

Fondations recherchées : la verticalité, le centrage, la vigilance

- Exercice de coupe "Shomen" en insistant sur l'ouverture des hanches, des appuis légers lors du déplacement vers l'avant, du relâchement des épaules, des coudes, des poignets lors de la coupe.

A la fin de la coupe le poids du corps et sur la jambe arrière (relâchement des genoux), le pied devant effleure le sol.

- Exercice de coupe "Shomen" suivi d'une pique (Tsuki) : pas d'arrêt entre la coupe et la pique
Le déplacement se fait à partir des hanches et non des épaules.

- Exercices à deux (ken taï ken) sur attaque shomen :

. pique vers la gorge de aïte lorsque celui ci arme

. accompagne la descente du ken en reculant le pied devant et se passionnant en

hitoemi, pas de choc entre les kens.

. les 2 kens coupent en même temps : tori doit prendre le centre de aïte.

Quelques conseils : les déplacements doivent être légers (éviter de traîner les pieds), les mains ne sont pas crispées sur le ken (relâchement des épaules, des coudes, des poignets), lors de l'attaque shomen les coudes sont rentrés, les aisselles fermées, la tête est droite, le regard au loin, respecter l'étiquette liée à l'utilisation des armes (salut, tenir l'arme, dégainer, rengainer),

Le travail aux armes permet de travailler les fondations développées lors du travail à mains nues.

Merci aux intervenants

Serge Cruz

ACT CID Languedoc -Pays Catalan