

## Compte rendu des stages Sempai/Kohaï 26 février 2022

### Expliquer les notions de Sempai et de Kohaï :

Le caractère utilisé pour écrire Sen (先) signifie « avant », et celui qu'on utilise pour le Ko (後) de Kohaï signifie « après ».

Les Sempai (ou Sempai) étant les pratiquants les plus avancés dans la pratique (ou les plus anciens dans le dojo), les Kohaï sont les pratiquants les moins « avancés », sans oublier les Dohaï qui sont les pratiquants de même grade et de même ancienneté. Les Sempai ne sont pas qu'un simple relais entre le professeur et les élèves, ils ont l'avantage d'avoir une certaine expérience et ont le devoir d'aider leurs Kohaï. Par exemple, en les guidant par le corps, ou par la parole, dans la construction de sa technique. Le Sempai a un rôle de tuteur auprès de son Kohaï, il lui transmet son savoir et lui permet d'accumuler de l'expérience ; en remerciement, le Kohaï fait preuve d'écoute et de respect envers son Sempai.

Nicolas de Araujo

### ► Gignac



#### Intervenants :

Nicolas De Araujo 4<sup>e</sup> dan (Aïkido Club Montarnaud), Erick Lucat 4<sup>e</sup> dan ( Aïki-Tanren Montpellier).

**Clubs participants :** Gignac, Montarnaud, Lodève, Aïki-Tanren Montpellier, Club d'Aïkido Vendargouis

Un travail de base sera proposé et les notions de DE-AI, MA-AI et KOKYU seront abordés.

DE-AI : Prise de contact, premier temps de la technique

MA-AI : Gestion de la distance, de la relation. Rapport espace-temps.

KOKYU : Respiration, échange, alternance de temps plein et vides, rythme, coordination

**Source : Progression technique par Kyu – FFAB**

#### **MATIN – 1<sup>re</sup> partie Nicolas de 1h25 en tout**

Préparation Stretching de Maître TAMURA (étirements, gainage).

#### **RYOTE DORI**

3 exercices « Awase » (mais avec travail de la posture pour Aïte : relâchement du haut du corps, renforcement des jambes) sans chute.

- Sokumen Naname
- Tenchi Nage
- Shiho Nage O/U puis

Refaire les 3 exercices avec Aïte qui ferme les yeux (travail de sensation) puis

Refaire en ouvrant les yeux et en chutant (mais en gardant la sensation de continuité) puis

- Ude Kime Nage
- Irimi Nage Ura

#### **Consignes :**

- Aïte ne doit pas être complaisant mais ne doit pas bloquer non plus, il doit attaquer tout simplement et « suivre » la technique de Tori.
- Effectuer la technique sans heurts et à vitesse constante, sans accélération ni d'utilisation inappropriée de la force.
- Pas d'arrêt ni de pause dans la technique.

**Objectif** : Bouger en harmonie avec Aïte et ainsi effectuer un mouvement stable, continu et fluide (nagare).

### **MATIN – 2<sup>e</sup> partie Erick de 1h**

Travail sur le sens de la continuité et de la meilleure prise en compte de l'autre, de sa posture et présence (shisei ; de-ai ; ma-ai) harmonisation avec force du partenaire (Ki-Awase):

#### **SUWARIWAZA**

- Katadori Ikkyo (omote)
- Shomen Uchi Ikkyo (en laissant passer et en profitant au maximum de l'attaque de l'autre jusqu'à l'immobilisation)

Travail au sabre sur la coupe Shomen (en même temps sans prise de centre puis avec prise de centre)

#### **TACHIWAZA**

- Shomen Uchi Ikkyo

### **APRES-MIDI – 1<sup>re</sup> partie Erick de 1h25 en tout**

#### **PRÉPARATION**

8 pièces de brocard et préparation aux chutes

Ikkyo Dosa

Kokyu Ho

#### **TACHIWAZA**

Travail au sabre sur la coupe Shomen (sortir du centre, contrôle sabre de aïte et prise de centre)

Travail à mains nues avec applicatif du travail au sabre

- Shomen Uchi Irimi Nage
- Shomen Uchi Nykyo

### **APRES-MIDI – 2<sup>e</sup> partie Nicolas de 1h en tout**

#### **JO NAGE - Sollicitation**

Kokyu Nage (Juji Nage)

Kokyu Nage (Shiho Nage)

Kokyu Nage (Irimi Nage ou Ikkyo)

Kokyu Nage (pique vers l'arrière au moindre blocage)

Irimi Nage (En inversant la position de la main)

#### **Consignes :**

Ne pas monter les épaules ou baisser les épaules.

Ne pas enfoncer les pieds dans le sol.

Travailler sur une seule expiration lente et profonde.

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

## ► Saint Privat des Vieux



### **Intervenants :**

Gérard Nicolai 5<sup>e</sup> dan et Christian Janssen 5<sup>e</sup> Dan (Judo club du Gard).

**Clubs participants :** Judo Club du Gard, Aïkido Club Saint Privaden, Aïkido Milhau - Association Familles Rurales, Aïkido Les Collières, Aïkido Villeneuveois

### **Compte rendu du stage par Gérard Nicolai**

Le matin : en lien avec l'étude proposée par Christian, nous avons commencé par un exercice en Seiza, Kokyu Ho, saisie une seule main Gyaku Hanmi avec comme consignes de fondement Shisei « ne pas pousser, ne pas tirer » ; le buste droit, les épaules relâchées afin que le corps trouve son axe, en précisant que le but n'est pas la chute.

Nous avons continué en Tachi Waza même saisie, être placé avant tout ; une respiration tranquille ; une position la plus avantageuse pour soi par rapport à Aite afin de pouvoir exécuter une technique . Nous avons poursuivi par Ikkyo et Nikkyo sans rien changer à notre attitude, le Shisei et le placement sont indissociables pour l'exécution de n'importe quelle technique. Pour terminer, retour au calme avec le Ken, mains nues, saisie Gyaku Hanmi, une seule main Kokyu Ho sans chute.

L'après-midi : toujours en lien avec le travail proposé, nous avons commencé par une saisie Kata Dori Kokyu Nage, même consignes. J'ai précisé que l'étude des armes constitue les fondements de notre pratique, sans cette référence elle n'est plus guidée.

Ensuite nous avons travaillé sur 4 attaques, Gyaku Hanmi ; Kata Dori pour Kokyu Nage ; Ai Hanmi pour Ikkyo ; Ryote Dori pour Tenchi Nage avec la sensation d'exécuter les mêmes placements, les mêmes gestes.

Pour terminer, retour au calme Ryote Dori Kokyu Ho sans chute.

Conclusion : très peu de débutants pour ce stage, dommage. Bonne ambiance, tout le monde est rentré dans l'étude proposée même si ma demande autour du placements n'était pas très clair pour eux.

Je remercie Bruno Courtine pour l'accueil et l'organisation. Merci aussi à tous les participants.

### **Compte rendu du stage par Christian Janssen**

Lors de cette rencontre , j'ai proposé de mettre l'accent sur l'entrée dans la technique car il me semble que nous nous concentrons souvent sur la réalisation d'ikkyo, d'irimi nage ou autres alors que l'important se situe peut être au premier contact .

Nous avons commencé par un exercice de coupe le plus souple possible.

Puis nous avons enchaîné sur une attaque shomen uchi avec la prise de centre dès l'entrée. Une fois bien placé nous avons le choix d'effectuer ikkyo omote ura ,irimi nage omote ura ou uchi kaiten nage.

---

L'après midi après avoir fait une préparation dynamique en alternant tachiwaza et suwariwaza je suis revenu sur le placement avec des entrées différentes pour effectuer des techniques similaires puis pour terminer nous avons construit notre travail de placement sur jodan tsuki.

Merci aux participantes et participants, au club de Saint Privas des Vieux et donc à tous ses représentantes et représentants , à Gérard d'avoir partagé le kamiza ,et merci au CID de m'avoir donné la possibilité de m'exprimer .

---

Je remercie les deux clubs qui ont reçu ces stages Sempai/Kohaï ainsi que les intervenants, membres de la commission technique qui ont animés ces stages: Erick Lucat, Nicolas De Araujo, Gérard Nicolaï, Christian Janssen.

Il est à noter cependant le peu de participation de débutants lors de ces 2 stages.

Serge Cruz  
ACT CID LPC