

Compte rendu de l'école des cadres

Dimanche 12 décembre 2022 – Villeneuve lès Avignon

Thème : Travail sur les fondations – Pratique aux armes/Pratique à mains nues



Intervenants : Serge Cruz 5^e dan (ACT), Hervé Breton 5^e dan (Aïkido Club Clermontais), Christian Janssen (Judo Club du Gard).

Au total 18 participants :

1 ^{er} kyU	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
2	2	7	2	1	4

Quelques citations :

► **Extrait d'une interview de Tamura senseï paru dans une revue d'arts martiaux :**
En Aïkido le travail des armes est-il important?

"C'est O'senseï qui a créé l'Aïkido. Et à chaque fois qu'il démontrait l'Aïkido il utilisait les armes. Ce n'est pas à nous, ses disciples et élèves, de décider ou pas si il faut pratiquer les armes."

La pratique des armes est donc indispensable en Aïkido?

"L'Aïkido est né de la pratique des armes et le tai-jutsu et les buki-waza ne font qu'un. Si quelqu'un maîtrise le travail à mains nues juste il utilisera alors les armes correctement. Et vice-versa. Mais c'est rarement le cas aujourd'hui. De même que certaines personnes pratiquent bien debout mais mal à genoux, certaines semblent pratiquer bien à mains nues mais révèlent leurs limites un sabre en main... "

► **Le travail aux armes, moyen d'enseignement (Extrait du livre Aïkido technique d'armes – FFAB)**

"...les armes sont au service de l'enseignement de l'aïkido, elles sont un outil pédagogique pour l'enseignant... Dans ce cadre, l'enseignant effectue des allers-retours entre le travail aux armes et le travail à mains nues, l'un éclairant l'autre..."

► **Interview de Tamura senseï par Léo Tamaki (août 2008) :**

<http://www.leotamaki.com/article-22017978.html>

Comment doit-on frapper avec le jo?

*"Le travail du jo en Aïkido vient de la lance. Au départ, bien avant la naissance de l'Aïkido, c'est pour son habileté à la lance qu' O Senseï fut connu et invité à Tokyo. Je ne l'ai jamais vu faire mais on raconte qu'il était capable de déplacer des sacs de riz de soixante kilos avec la pointe de sa lance!
Dans sa jeunesse il utilisait de longues lances mais je l'ai surtout vu travailler avec des te-yari. O Senseï faisait généralement glisser le jo, c'est une façon de frapper très différente du Jodo. Lorsque je frappe je vrille mes mains dans un sens opposé l'une à l'autre."*

► **Seseragi n°57 – septembre 2015 : le travail au ken permet de développer :**

- Dans le cadre du travail individuel de coupes (**Suburi**): la coupe avec le ken permet de travailler le relâchement du corps, la verticalité et le centre.

- Dans le cadre du travail à deux (un pratiquant ayant un ken, l'autre non) : **Tachi Dori**, l'attention (zanshin) et l'espace-temps (ma-ai) sont particulièrement développés ; ce travail permet une approche des techniques d'Aïkido à mains nues.

- Dans le cadre du travail à deux (les deux ayant un ken) : **Ken tai ken** : cette pratique permet une recherche plus approfondie des principes fondamentaux de notre pratique en aikido :

- Le shiseï
- La vigilance (zanshin)
- Le contrôle de ses émotions (Kokoro no mochi kata)

► Interview de Luc Bouchareu (CEN) :

<http://lucbouchareu.wix.com/lucbouchareuaikido#!interview/c1h53>

1. Pouvez-vous dans un 1er temps nous situer votre pratique du Jo par rapport à celle de l'Aïkido?

"Actuellement, j'utilise le Jo dans mon entraînement personnel et dans mes cours comme support pédagogique permettant de travailler la mobilité, la souplesse des appuis de pieds, le relâchement des épaules. S'y ajoutent renforcement des cuisses et travail des postures de base, des fondations (kamae, kokyū, shiseï).

C'est à partir de la mise en parallèle de séquences prises dans différents katas et de déplacements de base dans le travail à mains nues que j'axe mes cours afin de faciliter la compréhension fine, par la répétition d'exercices individuels."

2. A quel moment, l'aïkidoka doit-il commencer la pratique aux armes ?

"Je considère que les armes font entièrement partie de la pratique et que les exercices au Ken et au Jo doivent être, au plus tôt, proposés aux débutants. Leur étude régulière favorise l'acquisition des fondations (Kamae, Shiseï). La vigilance (Sanshin) obligatoire dans le travail aux armes peut se transposer ainsi plus aisément dans le travail à mains nues."

► "La pratique régulière du Jo et notamment des kumi-Jo aide à concrétiser les notions comme le centre, la ligne d'attaque, kamae (garde), shiseï (posture), metsuke (le regard), tai-sabaki (déplacement du corps), mais également les principes de ma-ai (distance), irimi..." (Robert LE VOURCH Shihan)

Comptes rendus des intervenants

Serge Cruz (ACT)

- le matin : La préparation – le salut

Afin d'aider les candidats au BIFA ou au BF à compléter leur fiche de cours je détaille le contenu de l'item "Préparation". La préparation est partagée en deux : La préparation qui regroupe des exercices respiratoires, énergétiques, articulaires, et musculaires et la préparation spécifique en relation avec le thème et l'objectif général de la séance.

Tamura senseï nous a laissé plusieurs préparations possibles. Vous pouvez les retrouver dans un livre Jumbi dosa sur le site suivant :

<https://www.hakama-aikido.com/product-page/livre-et-dvd-la-pr%C3%A9paration-en-a%C3%AFkido>

D'autres, effectuées par Tamura senseï, sont regroupées sur le site

<https://aikidosoloduoffab.wixsite.com/aikido>

J'apprécie particulièrement le document rédigé par Jacques Bardet :

<https://drive.google.com/file/d/1x1xMKIJuGixUJPFiDpeDnMEZ4NGFO-mq/view>

Le salut au kamiza : "à partir de la position seiza on se penche en faisant glisser les 2 mains simultanément au sol en gardant le dos plat (ne pas saluer de la tête en courbant le dos)".

Le salut au professeur : "on s'incline en premier et on attend que cette personne se soit redressée pour se redresser." (Extrait du livre Étiquette et transmission de Tamura senseï).

- **L'après midi** : utilisation du tanto pour travailler les coupes shomen et yokomen en insistant sur le placement avant la coupe et sur le centrage lors de la coupe.

Travail sur attaque yokomen, réponse shomen avec le tanto dans la main qui coupe aïte. La coupe se fait sur aïte et non dans le vide.

A 17h, un candidat au BF a été mis en situation pour l'épreuve pédagogique sur le thème " Les Ukemis". Des conseils ont été donnés sur la présentation de la fiche de cours, l'animation du cours et sur le contenu du cours.

Serge Cruz (ACT)

Hervé Breton

- le matin :

A partir de la saisie Aïhammi-katatedori, Tori va veiller à mettre en place les principes fondamentaux pour réaliser la technique :

- Les coudes serrés
- Mains alignées avec Sekka tanden ainsi qu'avec le pied avant
- Épaules relâchées
- Modification de l'altimétrie

En effet, ce ne sont pas les bras qui montent, mais bien le bassin qui descend.

Technique montrée : Ikkyo omoté, des deux côtés dans les quatre directions afin de voir les différents angles du corps dans l'espace.

Même principe avec le Jo :

La difficulté réside dans l'alignement de l'arme avec les principes précédemment cités.

Il importe de mettre en place une simultanéité dans la poussée des deux mains en passant par l'engagement des hanches . Ainsi, le Jo se retrouve dans les conditions d'exécution favorable (alignement).

Puis, Gyakku hammi katatedori pour réaliser shio-nage :

Le corps se place à l'extérieur d'Aïté sans le déranger, puis exécute la technique en conservant Shiseï, les coudes serrés.

Il ne paraît pas possible de couper la ligne d'emblée sans un placement correct.

Même chose avec le jo à la différence que la saisie sera en Aïhammi katatedori pour la changer en gyakku hammi pour la circonstance.

Nous retrouvons donc l'alignement du Jo avec les mains et les hanches.

- L'après midi :

Je propose un travail au Ken pour mieux comprendre Uchi kaiten :

A partir de la saisie Gyakku hammi, Tori va monter le ken en rentrant et coupant, tourner les hanches et se positionner contre Aïté qui se trouve déséquilibré. La coupe devient alors naturelle.

Monter le ken en restant le plus détendu possible.

Lors du passage sous le bras d'Aïté, la montée du ken s'effectue avec la main gauche qui pousse la main droite jusqu'au sommet de la tête en pivotant sur l'axe en un seul temps.

Même chose ensuite sur saisie Gyakku hammi sans le ken.

Pour terminer, Uchi kaiten nage en veillant à couper en descendant bien les coudes.

BRETON Hervé
5° Dan DEJEPS

Christian Janssen

Lors de cette école , la proposition était de montrer le rapport entre armes et mains nues.

j ai donc proposé pour le matin , un travail à partir de suwariwaza sur la sortie du sabre et l investissement du bassin, puis nous avons transféré ce travail sur ikkyo omote. Cette pratique avait pour but de mettre l'accent sur le maï.

L'après midi sur un temps plus court , nous avons travaillé à partir d'une situation en tachiwaza, sur une attaque au bokken et une réponse amenant le tenkan puis la relation avec le travail à mains nues.

Très bonne participation des aikidokas présents

Merci à toutes et tous

Christian Janssen

L'école des cadres destinée à la formation des enseignants s'adresse à tous les enseignants déjà diplômés et aux futurs enseignants (Bifa,Bf, Cqp...).

Nous remercions le club de Villeneuve lès Avignon pour son accueil et tous les pratiquants qui se sont déplacés pour le sérieux de leur travail et leur participation active durant tout le stage.

La prochaine école des cadres aura lieu le 3 avril 2022 à Montpellier.