

**Compte-rendu**  
**Stage de fin de saison du samedi 17 juin 2023**  
**A Nîmes (dojo des costières) de 14h30 à 17h00**

Intervenants : Hervé BRETON – 5<sup>ème</sup> dan  
Nicolas DE ARAUJO – 4<sup>ème</sup> dan

4 membres de la Commission Technique CID :  
Serge CRUZ (ACT), Jacques LECOMTE, Emmanuelle RANCHOU, Julien CUNY

Clubs représentés : Aïki Tanren (6), Judo Club du Gard (1), ANSD (1), Aïkido Les Collières (1), Syu-Do-Kan Vergèze (1)

**CONTENU TECHNIQUE : 14h30 à 17h00**

**Nicolas DE ARAUJO – 75 min**

**PREPARATION STRETCHING – 25 min**

**USHIROWAZA KATATE DORI KUBISHIME – 50 minutes**

Précisions sur l'attaque : Uke ayant abaissé la main de Tori, vient s'assurer de son contrôle pour pouvoir, en progressant derrière, réaliser un étranglement. Celui-ci se réalise par la saisie du revers du Keikogi de Tori, le pouce placé à l'intérieur. (*cf Aikido Technique Tome 1 FFAB*)

Déplacement : Tori utilise l'avancée de Uke pour, à partir de la saisie de son poignet, amplifier le déséquilibre créé par la montée de sa main sur l'axe central de son corps (sur Ikkyo) ou par la rotation des hanches (shiho nage et kote gaeshi). C'est en conservant rigoureusement les mains dans son plan sagittal que tori réussit, malgré l'étranglement, à effectuer les techniques. (*cf Aikido Technique Tome 1 FFAB*)

- Kokyu Nage - si Aite tire vers l'arrière (s'harmonier avec son mouvement)
- Kokyu Nage - (descendre a genou de façon dynamique)
- Sankyo
- Kote Gaeshi

Notions fondamentales abordées :

Kamae

Shisei

Verticalité - Seichusen (conserver sur la ligne centrale)

Faire passer Aite devant

Relâchement (notamment du haut du corps), mobilité

Lien avec le travail du Ken (garder les mains devant son axe, travail de coupes)

**Hervé BRETON – 75 min**

**USHIROWAZA RYOTE DORI – 50 minutes**

Dans la continuité du travail de Nicolas, j'ai proposé le même thème en Ryoté Dori.

L'idée essentielle consistant à faire passer le partenaire devant afin de provoquer un déséquilibre observable, et ainsi, construire la technique.

A ceci, il est impératif d'associer la mécanique de la radio-cubitale avec l'engagement marqué de la hanche.

- Kokkyu-nagé
- Ikkyo
- Shiho Nage
- Koté-Gaeshi

#### **TRAVAIL AU KEN – 25 minutes**

- Suburis avec changement de Hammi (droite et gauche).  
Veiller à bien monter les mains au dessus de la tête  
Même proposition avec coupe du côté opposé (forme classique), puis coupe du même côté (droite et gauche)
- Shiho Giri : L'idée étant dans un premier temps de satisfaire la liberté des pieds.
- Ensuite, utilisation du pivot sur le pied avant (principe de l'axe d'une rotule mécanique) .
- Même chose sur le pied arrière.

***Hervé Breton  
Nicolas De Araujo***