

Compte rendu de l'école des cadres
Dimanche 18 décembre 2022 – Clermont l'Hérault
Thème : Préparation BIFA et BF – Travail aux armes/Travail à mains nues



Intervenants : Serge Cruz 5^e dan (ACT), Emmanuelle Ranchoup 5^e dan (Aïki-Tanren Montpellier)

Au total 19 participants :

1 ^{er} kyU	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
2	5	1	4	2	4	1

Clubs représentés : Aïkido Club Vendarguois, Arts Martiaux Lodévois, Aïki-Tanren Montpellier, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Club Saint Privaden, Club Aïkido Lasallois, Aïkido Roussillon, Hikari

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

► Interview de Luc Bouchareu (CEN) :

<https://lucbouchareu.wixsite.com/lucbouchareuaikido/interview>

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, shisei).

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, Shisei). 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), shisei (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)

► 9h30-11h15

- 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 Sensei 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 sensei, 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 sensei).

- **Travail au bokken** : enchaînement de plusieurs coupes : shomen, yokomen, keisa giri, gyaku keisa giri, yoko guruma

- **Travail sur morote dori** : tori tient un ken et recherche l'extension des bras pour armer le ken puis ce centrer sur aïte et couper

- Exercices présentés par les membres de la commission technique présents :

Guillaume Duroux : travail au jo sur tsuki, kokyū nage, puis sur saisie ai hanmi katate dori et retrouver la même technique

Pierre Brun : attaque shomen au ken contre mains nues kokyū nage

Emmanuelle Ranchoup : travail de coupe au ken yoko guruma puis application à mains nues sur attaque shomen, réalisation de shiho nage ; autre proposition avec la coupe gyaku keisa giri et son pendant à mains nues sur shiho nage également.

► 11h15-12h

Mise en situation d'un candidat au brevet fédéral (examen prévu à Bras) puis débriefing en groupe

Sylvain : Cours pour confirmés. Durée : 1h30 . Thème : Jo

Emmanuelle Ranchoup 14h-14h50

Préparation : respirations et travail respiratoire souvent proposé par Me Tamura en Seiza, puis exercices au Jo seul afin de faire des propositions de travail permettant à la fois de préparer le corps (articulations et muscles) pour la pratique, tout en focalisant l'attention sur des points voire des éléments techniques que l'on retrouve dans la pratique à mains nues (faire partir les mouvements à partir des hanches par exemple dans les rotations) .

Exercices spécifiques ensuite avec le Jo :

- déplacements Henka, Tenkan et Tai Sabaki avec le Jo (permettant de se placer et sortir de la ligne), travail sur Chudan Tsuki puis protection Uke Nagashi (coude en bas, corps centré) ;

- travail ensuite en miroir sur piques, protections et frappes, pas dans le sens d'un Kata, mais dans le sens d'un travail sur soi à partir des hanches : vérifier que le centre est à l'origine de chaque mouvement, que le corps est centré à chaque fois (pas chercher la vitesse et le bruit des frappes) ;

- travail Jo tai Jo : Aïte pique Chudan Tsuki, Aïte se protège en Uke Nagashi, puis revient sur la ligne avec la descente du coude, sans bouger le point de contact avec le Jo d'Aïte.

Retour à mains nues pour la même chose/sensation sur Aï Hanmi Katate Dori Irimi Nage Omote.

- Exercices présentés par les membres de la commission technique présents :

- Serge Cruz : Irimi Nage Ura en jo dori et jo nage

► 14h50-17h

Mise en situation de candidats au brevet fédéral (examen prévu à Bras) puis débriefing en groupe.

Sébastien : cours pour débutants. Thème : Tanto.

Nina : cours pour public hétérogène. Thème : Ushiro Waza.

Alain : cours pour public hétérogène. Thème : Jo.

Quelques rappels sur l'étiquette, questionnements divers ont ensuite donné lieu à discussion, avant de clore cette journée d'échanges et de pratique.

Merci à tous les participants, candidats ou non aux examens, à ces derniers pour leurs préparations sérieuses et leur mise en situation, à tous les membres de la Commission Technique, et au club de Clermont l'Hérault pour l'accueil.

Emmanuelle Ranchoup
Serge Cruz (ACT)