

Compte rendu de l'école des cadres Samedi 22 octobre – Gignac

Formation continue des enseignants



Intervenants : Christian Janssen 6^e dan (Judo Club du Gard), Pierre Brun 6^e dan (Kimusubi Aïkido Club Gignac)

Au total 27 participants (21 de l'Hérault, 6 du Gard)

9 membres de la commission technique présents

Comptes rendus des intervenants

► Christian Janssen (9h30-10h45)

Après que Serge Cruz ai rappelé le thème de l'année (Engagement, sincérité : fondements de la pratique de l'aïkido), choisi par la fédération, je suis intervenu en demandant à chacune et chacun de s'assouplir et de ne pas faire un aïkido en force.

J'ai proposé de partir d'une fondation SHISEI et de se concentrer sur l'engagement et la sincérité de l'attaque et de la réponse apportée.

Nous nous sommes préparés à la pratique avec une mise en condition du corps et une pratique de l'ukemi.

Nous avons ensuite employé le boken avec une attaque shomen uchi et une réponse shomen uchi avec prise de centre, précisant que le shomen uchi devait arriver jusqu'à la tête et la réponse aussi.

Puis l'entraînement c'est ensuite déroulé sur une saisie ai hammi katate dori, avec la réalisation d'ikkyo omote et ura et l'attention portée sur les même points.

Puis pour terminer cette première partie nous avons réalisé shomen uchi irminage.

Pendant cette heure et quart, nous avons essayé d'être libre, sincère, ceci passant par l'engagement le relâchement et le placement.

Faire la technique pour la technique n'a à mes yeux pas grand intérêt, notre concentration doit se porter ailleurs.

Merci de m'avoir offert la possibilité d'exprimer et de partager ma compréhension du moment en espérant que cette contribution vous sera bénéfique dans votre enseignement.

Merci à toutes et tous et à Pierre Brun d'avoir partagé l'animation.

amicalement Christian Janssen

► Pierre Brun (10h50-12h)

► 1^{ere} forme

Reprise gyaku hanmi katate dori avec un travail quasi scolaire pour insister sur la chronologie dans la technique avec la mise en place des fondamentaux mis en œuvre sans brûler les étapes et mettre l'accent sur l'importance de l'ordre des choses dans la réalisation de la technique.

Préparation

Les deux adversaires face à face position kamae mains croisées. Monter façon sabre pour créer l'ouverture

Rappel des fondamentaux

Avant de pénétrer la sphère de l'adversaire

- avoir un bon shiseï
- kamae: être détendu
- adapté le ma-aïl à la technique
- kokyu-ho : créé l'ouverture

Une fois ces fondamentaux acquis

- Irimi : je peux rentrer sans confrontation et sans utiliser la force physique

► 2eme forme

Avec prise nikkyo, plus direct, pour insister sur le relâchement

► plusieurs formes possibles toujours sur hanmi katate dori esquive de la saisie avec souplesse du poignet

- koté-gaeshi
- shiho nage
- irimi nage

Pierre Brun

Lors de cette école des cadres j'ai pris contact avec les candidats au BIFA et au BF, chacun d'entre eux ayant reçu le livret de formation. La prochaine école des cadre se tiendra à Clermont l'Hérault le 18 décembre.

Serge Cruz (ACT)

Merci au Kimusubi Aïkido Club de Gignac pour l'accueil toujours aussi parfait.