

**Compte-rendu  
 Préparation grades Dan du dimanche 28 avril 2024  
 A Bédarieux de 9h00 à 13h00**



**Intervenants : Guillaume Duroux 5<sup>e</sup> dan , Serge Cruz 6<sup>e</sup> dan**

**Membres de la Commission Technique CID présents :** Gérard Nicolaï, Christian Janssen, Marcel Bienvenu, Emmanuelle Ranchoup, Hervé Breton

**Nombre de pratiquant(e)s présents : 27**

3 <sup>e</sup> kyu	2 <sup>e</sup> kyu	1 <sup>er</sup> kyu	1 <sup>er</sup> dan	2 <sup>e</sup> dan	3 <sup>e</sup> dan	4 <sup>e</sup> dan	5 <sup>e</sup> dan	6 <sup>e</sup> dan
	1	13	2	3	2	0	2	4

**Clubs représentés :** Judo Club du Gard (3), Nîmes Aïkido Milhaud (2), Aïkido Club Clermontais (1), Arts Martiaux Lodévois (2), Aïkido Club Vendarguais (1), Minami Aïkido 34 (4), Aïkido Club de Montarnaud (1), Aïkido Roussillon (7), Aikiciam (1), Aikido Club de Caux (2), Aikido Ryu Torii Bedaricien (1), Aiki-Tanren Montpellier (1), Provence (1).

**➤ Début 09h00**

Après le salut au kamiza les pratiquant(e)s ont 20mn pour se préparer individuellement.

**9h20 : Guillaume** commence par une mise en situation (durée 15mn) avec une interrogation type shodan. Les membres de la commission technique présents circulent sur le tatami pour relever les points importants à revoir.

**Guillaume** rappelle les 2 fondations que l'on doit commencer à voir transparaître dans la construction des techniques : Kamae et Shisei.

**Serge** rappelle que le travail en Aïkido se fait en harmonie avec un partenaire. Ce travail en harmonie doit transparaître dans le travail de chacun(e). Aïte se doit de proposer des attaques engagées et sincères.

**9h45 : Serge** commence une deuxième mise en situation, les rôles Aïte/Tori ayant été inversés. Les pratiquants doivent tenir compte des remarques précédentes.

Une pause de 5mn permet à chacun(e) de se réhydrater.

**10H10 :**

► Un premier retour sur les mises en situation porte sur le travail aux armes.

**Guillaume** intervient sur le travail au tanto : manière d'attaquer, tenue du tanto pendant l'attaque (tsuki, shomen , Yokomen) et sur la manière de redonner le tanto à Aïte.

Travail collectif sur attaque au tanto.

**Serge** intervient sur le travail au jo : il est nécessaire de connaître au moins 2 technique de chaque côté sur attaque tsuki Jo dori) et pour Jo nage de provoquer aïte (solicitation) mais ne pas attendre que aïte vienne saisir le jo.

Travail collectif sur attaque au jo (Jo dori et Jo nage)

► Un deuxième retour sur les mises en situation porte sur le travail suwariwaza et hanmi handachi waza

**Guillaume** intervient sur les déplacements en suwariwaza afin de préserver les genoux et garder un shisei correct. Il faut faire attention à poser doucement ses genoux, et garder le poids du corps sur les talons.

Travail collectif : déplacements en suwariwaza, puis sur attaque shomen réaliser ikkyo.

**Serge** intervient sur le sens du travail en hanmi handachi waza : c'est une situation où tori est dominé physiquement, par rapport à un partenaire très mobile, comment avec les fondamentaux d'aïkido peut-il maîtriser cette situation?

**Guillaume** donne un exemple sur katate dori ikkyo.

*"Un bon travail à genoux est toujours la source d'un excellent travail debout. Mais une personne qui travaille correctement debout ne peut pas bien pratiquer à genoux sans l'avoir travaillé." Tamura Sensei*

Travail collectif en hanmi handachi waza : ikkyo, shiho nage

### ► un troisième retour sur les mises en situation porte sur le travail en Ushiro waza

An Aïkido, le travail en Ushiro Waza semble ne pas correspondre à des situations d'agressions « réelles ». Passer par devant pour attaquer par derrière peut paraître irréaliste. Il appartient à tori de guider aïte pour l'obliger à le saisir (mains, épaules...). Ce travail permet à tori d'apprendre à maîtriser son espace arrière et de comprendre qu'il doit ramener aïte le plus rapidement devant.

Tori travaille sur un axe, respect du shisei, relâchement des appuis, travail de coupe (te katana).

Travail collectif en ushiro waza : ikkyo, irimi nage...

### ► Ninin Gake

Lors des mises en situation ce travail n'a pas été demandé faute de place sur le tatami.

3 groupes de 3 candidats au shodan sont mis en situation : attaque ryo kata dori

L'accent est mis sur les déplacements de tori qui doit aller au devant de l'attaque en sortant du cercle. Éviter d'attraper le Geiko Gi avec les mains, s'effacer dans aïte et le conduire dans la chute.

1 candidat au nidan est mis en situation avec 2 partenaires . Mêmes remarques que précédemment.

Le dernier quart d'heure est consacré à un échange avec les pratiquant(e).

- explications sur le Reishiki (inviter son partenaire, déplacement avec les armes)
- attitude correcte sur le tatami pendant l'examen ( en attendant son tour)
- la nomenclature des techniques à connaître

Remerciement au Aïkido Ryu Torii Bedaricien pour l'accueil de ce stage.

Remerciements aux membres de la commission technique

Remerciements aux pratiquant(e)s présent(e)s.

**Le stage se finit à 13h00**

**Il est possible, pour ceux qui le souhaite, de prendre une boisson, de partager à manger dans la salle jouxtant le dojo. Merci à Christine et Alexandre pour cette possibilité.**