

Compte rendu du stage préparation passage de grades 5 février 2022 – Judo Club du Gard – Nîmes



La préparation était coanimée par : Jacques Lecomte, Hervé Breton, Julien Cuny.

Serge Cruz ACT, Marc Pasquet et Sylvie Gerbaix étaient également observateurs ainsi que Marcel Bienvenu en extérieur.

21 stagiaires étaient présents : 7 sont déjà Shodan, 4 Nidan et 8 1^{er} Kyu.

Début de la formation à 9h00.

L'examen étant composé de 6 phases : Suwariwaza, Hanmi-Handachiwaza, Tachiwaza, Ushiwaza, Bukiwaza, Randori, une mise en situation par phase est proposée suivie de recensement des difficultés rencontrées par les stagiaires et constatées par l'encadrement du stage.

- **Suwariwaza** : Les difficultés rencontrées sont le centrage, la non-utilisation du principe Irimi, le manque d'aisance dans les déplacements à genoux, un manque de clarté dans les formes Omote et Ura.
Quelques propositions d'amélioration sont apportées par les encadrants, position du corps, assouplissement des orteils, prise de centre.
- **Hanmi-Handachiwaza** : La principale difficulté rencontrée est la construction du déplacement, Te/Tai sabaki, comment faire descendre le partenaire.
Il est proposé aux stagiaires de travailler Gotaï, faire une technique qui fonctionne pour ne pas se mettre en défaut lors de l'examen, illustrations et corrections durant la pratique.
- **Tachiwaza** : Principe Irimi, prise de centre, Te-Sabaki, Tai-Sabaki, centrage sont les difficultés rencontrées par les stagiaires. Koshi nage reste un problème pour un bon nombre de stagiaires.
Un rappel de l'utilisation des fondations est proposé, plusieurs formes sont proposées aux stagiaires.
- **Ushiwaza** : L'accent est mis sur l'attaque Ushiro Katate Dori Kubi Shime Jyu waza. Difficultés rencontrées sur Shihonage, Koshinage, le déplacement pour mettre en mouvement Aite.
Quelques propositions sont faites pour faciliter l'exécution de ces formes par les encadrants, comme Sankyo qui permet un bon contrôle du déséquilibre d'Aite.

- **Bukiwaza** : Difficultés pour être du bon côté de la ligne d'attaque afin d'exécuter la technique demandée par le jury.

Une proposition de prise de Kamae lors de la restitution du Jo à Aïte est proposée. Ne pas croiser la ligne d'attaque, clarté dans sa position, placement et déplacement.

- **Randori** : Difficultés observées au niveau du contact et du placement pour entrer irimi sur une saisie ryokata dori.

Une proposition d'entrée en appliquant les fondamentaux, à savoir irimi-ate mi est proposée ainsi qu'une entrée irimi-ate mi-tenkan. Les deux formes sont à appliquer en fonction de l'attaque et de la circonstance (placement vis-à-vis des Aïte. Il est également rappeler que l'initiative doit venir de Tori pour réussir à se placer et à réagir au mieux.

Après un tour de parole avec les stagiaires, la formation est close à 13h.

Jacques Lecomte