

## Compte rendu de l'école des cadres Samedi 19 octobre 2024 – Gignac



**Intervenants** : Pierre Brun 6<sup>e</sup> dan (Kimusubi Aïkido Club Gignac), Nicolas De Araujo 4<sup>e</sup> dan ( Aïkido Club de Montarnaud)

**Total participants** : 29

3 <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	2	4	9	5	5	1	2

**Clubs représentés** : Aïki-Tanren Montpellier, Aïkido Club Saint Privaden, Club Aïkido Lasallois, Aïkido Club Clermontais, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Lodévois, Aïkidojo Salindrois, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Club de Caux, Aïkido Sauvianais, Aïkido Club Vendarguois

**THÈME GÉNÉRAL** : Formation continue des enseignants et BIFA

**9h30 : Communication des informations relatives au BREVET D'INITIATEUR FÉDÉRAL D'AIKIDO (BIFA)** par Serge Cruz et Pierre Brun :

2 participants sont intéressés (dont un dans le cadre d'un renouvellement).

Plusieurs participants souhaitent également se positionner pour passer leur BREVET FÉDÉRAL (BF).

**9h45 : Préparation fiches de cours - Temps imparti : 45 minutes.**

Proposition de travailler en sous-groupe afin de préparer une fiche de cours sur le thème n°13 : Shomen Uchi – Cours pour confirmés.

Objectif : Réfléchir en commun, croiser les regards et les expériences dans le but de réaliser une fiche de cours puis la présenter en plénière.

Les participants se répartissent en 4 sous-groupes, les enseignants titulaires du BF ou BE aide les futurs candidats au BIFA et au BF afin de concevoir et présenter une fiche de cours.

Un rapporteur est désigné pour chaque sous-groupe.

**10h30 : Mise en commun en plénière - Temps imparti : 10 minutes par présentation.**

Présentation par le rapporteur chaque groupe à l'ensemble des participants (fondations privilégiées, objectif principal, préparation, préparation spécifique et déroulé de cours avec compétences, techniques et commentaires).

Enrichissement des fiches de cours par les animateurs de l'école des cadres (Pierre et Nicolas)

Questions, échanges et compléments apportés par l'ensemble du groupe pour chaque fiche de cours.

## 11h15 : Séance de travail par Pierre Brun (voir fiche de cours en pièces jointes)

Préparation :

Kokyu ho : Accent porté sur les notions fondamentales Kokyu Ryoku et Seika Tanden. La position avec un Ma Ai idéal de cet exercice en suwari waza face à face permet de réaliser et de sentir ces deux paramètres évoqués.

Tachi Waza Gyakuhanmi Katate Dori Kokyu Ho : Interprétation et importance de l'ordre des fondamentaux à utiliser dans toutes les techniques d'Aïkido notamment sur celles-ci :

Axe - Centre - Kamae - Shisei / relâchement - Ma Ai / Ouverture - Irimi - Rotation des hanches - déséquilibre.

Tachi Waza Shomen Uchi - Ikkyo omote : Même travail, les bras ne doivent pas être un obstacle au déplacement correct du corps (Ma Ai), donc un déplacement identique à Kokyu Ho (Tori montent ses bras vers sa propre tête) pour trouver un Ma Ai correct ensuite déplacement Irimi, les hanches créent le déséquilibre.

Tachi Waza Shomen Uchi - Irimi nage : Continuité du travail, même entrée mais en Ura à l'aide d'un déplacement plus en profondeur.

Retour au calme- respiration.

Avec Pierre, nous remercions les participants pour cette école de cadres de qualité ou nous avons pris un grand plaisir à co animer ensemble. Remerciements au club de Gignac pour l'accueil et l'organisation.

Pierre Brun - Nicolas De Araujo



## DE ARAUJO Nicolas – CID LRPC

**Thème de la séance :** Thème 13 Shomen Uchi – cours pour confirmés

**Fondation privilégiée :** Seichusen

**Objectif principal :** Capacité à se mouvoir avec la totalité du cours aligné

**Public :** cours pour confirmés

**Durée :** 1h30

	<b>Compétences à développer</b>	<b>Déroulement de la séance</b>	<b>Consignes, points essentiels, évaluation</b>
Préparation	<p>Être capable de se concentrer sur le dojo. Faire le vide avec l'extérieur.</p> <p>Se préparer physiquement et mentalement pour la séance.</p> <p>Être disponible avec des appuis au sol sans ancrage et sans impulsion depuis le sol</p>	<p><b>Prise en main :</b> Seiza, Salut. (5 min)</p> <p><b>Préparation générale :</b> Jumbi dosa, échauffements classiques (20 min)</p> <p><b>Exercice éducatif :</b> Ikkyo Undo</p>	<p>Concentration et silence. Se concentrer sur le dojo. Faire le vide avec l'extérieur.</p> <p>Se relâcher et s'échauffer doucement. Inspirer et expirer pendant les mouvements.</p> <p>Epaules relâchées, coudes vers le bas, regard droit sur l'horizon. Relâcher le haut du corps, éviter les contractions inutiles.</p>

<p>Corps de la séance</p>	<p>Apprendre à faire une attaque Shomen Uchi.</p> <p>Être capable d'entrer sur l'axe médian du partenaire (Irimi) et se mouvoir avec la totalité du cours aligné Être disponible avec des appuis au sol sans ancrage et sans impulsion depuis le sol</p> <p>Être capable de sortir de la ligne d'attaque et de contrôler le bras de Aïte. (Irimi Tenkan) tout en conservant votre verticalité : un axe (seichusen), un centre (seika tanden), un regard (metsuke)</p> <p>Être capable de déséquilibrer Aïte en laissant passer l'attaque Shomen Uchi tout en conservant votre verticalité : un axe (seichusen), un centre (seika tanden), un regard (metsuke)</p>	<p>Educatif Shomen uchi sur le front de Aïte</p> <p>Shomen uchi Ikkyo Omote</p> <p>Shomen uchi Ikkyo Ura</p> <p>Shomen uchi Irimi Nage</p> <p>Shomen uchi Kote Gaeshi</p>	<p>Armer le bras, la main au-dessus de la tête en alignant main, coude, Seika Tanden (Seichusen). Viser le front du partenaire avec le tranchant de la main. Rechercher la bonne distance.</p> <p>Lever les deux bras. Avancer sans hésitation. Une main contrôle le coude, l'autre main coupe vers l'avant. Garder votre verticalité (seichusen) pendant les mouvements, maintenez votre regard sur l'horizon</p> <p>Se décaler vers l'extérieur (Irimi). Contrôler le coude. Pivoter sur le pied pour faire un Tenkan. Garder votre verticalité (seichusen) pendant les mouvements, maintenez votre regard sur l'horizon</p> <p>Faire un Irimi plus profond Pivoter sur le pied pour faire un Tenkan. Déséquilibrer Aïte sans le tirer. Garder votre verticalité (seichusen) pendant les mouvements, maintenez votre regard sur l'horizon</p> <p>Se décaler vers l'extérieur.</p>
---------------------------	---	---	---

	<p>Être capable d'amplifier le déséquilibre de Aïte vers son avant et de contrôler son poignet tout en conservant votre verticalité : un axe (seichusen), un centre (seika tanden), un regard (metsuke)</p> <p>Être capable baisser son rythme cardiaque par la respiration.</p>	<p>Retour au calme - Mokuso Salut final</p>	<p>Pivoter sur le pied pour faire un Tenkan. Déséquilibrer Aïte vers le bas sans le tirer. Placer l'atemi. Garder votre verticalité (seichusen) pendant les mouvements, maintenez votre regard sur l'horizon</p> <p>Arranger vos tenus. Calmer votre esprit et relaxer votre corps par la respiration.</p>
--	--	---	--

**Prolongements :** Shomen Uchi est une attaque du tranchant de la main à la limite du front du partenaire. Le tranchant de la main symbolise celui du sabre (Ken). Il est donc vital d'apprendre à « rentrer » au bon moment (Ma-ai) si on le peut ; ou bien de sortir de la ligne d'attaque pour protéger son intégrité physique.

**Pierre BRUN – CID LRPC**

**Thème de la séance :** Thème 13 Shomen Uchi – cours pour confirmés

**Fondation privilégiée :** Seichusen

**Objectif principal :** Capacité à se mouvoir avec la totalité du cours aligné

**Public :** cours pour confirmés

**Durée :** 1h30

	<b>Compétences à développer</b>	<b>Déroulement de la séance</b>	<b>Consignes, points essentiels, évaluation</b>
Préparation	AMENO tori Fune	Préparation entière et finir par Ikkyo dosa (ikkyo undo).	Concentration et silence. Se concentrer sur le dojo. Faire le vide avec l'extérieur.  Se relâcher et s'échauffer doucement. Inspirer et expirer pendant les mouvements.  Epaules relâchées, coudes vers le bas, regard droit sur l'horizon. Relâcher le haut du corps, éviter les contractions inutiles.



	Retour au calme	Respiration	<p>(mobilité, spontanéité). -Retrouver le déplacement du travail au boken quand Tori se déplace à côté de Aïte pour une évolution technique différente.</p> <p>Un peu plus accélérée au début et plus concentré ensuite.</p>
--	-----------------	-------------	--

**Prolongements :** Shomen Uchi est une attaque du tranchant de la main à la limite du front du partenaire. Le tranchant de la main symbolise celui du sabre (Ken). Il est donc vital d'apprendre à « rentrer » au bon moment (Ma-ai) si on le peut ; ou bien de sortir de la ligne d'attaque pour protéger son intégrité physique.