

Compte rendu du stage Jeunes
18 novembre 2023 – Kimusubi Aïkido Club Gignac
Intervenants : Hervé Breton – Emmanuelle Ranchoup



Clubs représentés : Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Club Vendarguais, Arts Martiaux Lodévois, Minami Aïkido Béziers, Aïkido Ryu Torii Bédarieux, Aïkido Club Clermontais, Aïkido Sauvianais, Minami Aïkido Servian, Saint-André-de-Sangonis

Enseignants présents : Guillaume Duroux (Gignac), Jacques Le Fur (Lodève), Estelle et Benjamin Reymond (Sauvian), Guillaume Generoso (Minami Aïkido 34).

14h30-14h45 Préparation par Hervé

Mise en place inspirée de la préparation traditionnelle.

Exercices de respiration, puis rotations du bassin Droit/ gauche, haut/bas, côtés avec transfert du poids du corps droite à gauche, genoux(interne/externe), flexions légères...

14h45-15h Travail autour des Ukemis proposé par Emmanuelle

- seul, à partir d'une position à genoux, faire chute avant puis chute arrière en s'enroulant sur place, plusieurs fois du même côté, puis on change de côté ;
- à deux, en tailleur face à face et les mains qui se touchent, l'un des deux lâche le contact, et les deux font chute arrière puis reviennent le plus vite possible en position initiale ; puis idem en revenant en Shikko ;
- idem que le travail précédent à partir de la position debout, comme si on se coupait un fil et on se laisse aller au sol, puis on revient tous les deux debout dès que possible ; ajouter ensuite le regard, dès qu'on a terminé la chute on regarde son partenaire tout le temps ;
- un enfant s'allonge au sol, et les autres (par groupe de 4 ou 5) font une chute avant soit à côté de lui, soit par-dessus lui (plutôt vers les pieds si on n'est pas très sûr de soi), pour allonger un peu les chutes ; pour les enfants plus à l'aise, on peut allonger deux personnes au sol.

15h-15h15 Travail technique par Emmanuelle

Tachiwaza Gyaku Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote pour coordonner les déplacements entre les bras et les jambes ;

Tachiwaza Gyaku Hanmi Katate Dori Irimi Nage Ura pour se déplacer dans le dos d'Aïte et commencer à revenir avec tout le corps pour la coupe finale.

15h15-15h30 Travail technique par Hervé

Continuité de la proposition d'Emmanuelle, sur Gyaku Hanmi kataté dori, mais cette fois-ci avec les « mains collées ».

Sans rompre le contact, créer le déséquilibre vers le haut et continuer dans l'action plongeante entre les jambes d'Aïté.

Même travail avec ukémi pour Aïté.

Puis dans la même idée, ikkyo.

Objectif principal : déséquilibre et coupe.

15h30 Pause, les parents qui le souhaitent montent sur le tatami.

15h30-16h Travail technique par Hervé

Reprise du travail « Mains collées » à partir de Aï Hanmi kataté dori :

Recherche du déséquilibre sur l'avant d'Aïté.

Puis en avançant jambe arrière avec Tai Sabaki en prenant le contact avec la deuxième main sur le même principe « de Main collée », continuer sur le déséquilibre avant.

Koté Gaeshi.

Même déplacement, en effectuant Irimi Nagé.

Objectif principal : Ne pas rompre le contact, notamment sur Irimi Nagé, au moment du contact de la tête sur l'épaule de Tori.

16h-16h30 Travail technique par Emmanuelle

Tachiwaza Aï Hanmi Katate Dori Udekime Nage (mains au contact, comme vu avec Hervé), retourner la main et venir se placer à côté du partenaire en continuant de l'emmener vers l'avant (cf. travail avec Hervé pour préparer Kote Gaeshi), avec le bras non saisi qui vient sous le bras d'Aïté, puis avancer avec tout le corps pour la chute.

Tachiwaza Aï Hanmi Katate Dori Shiho Nage : même idée que précédemment mais joindre les mains pour les monter (armer), pivoter et les laisser tomber (couper) dans le dos du partenaire.

Tachiwaza « Jyu Waza ».

Respirations.

Salut.

16h30 Goûter.

Merci au Kimusubi Aïkido Club Gignac pour l'accueil, à Hervé et à Emmanuelle pour l'animation, à Jean Claude Saunier pour l'organisation du goûter, à tous les parents qui ont permis à leurs enfants de participer à ce stage.

Prochain stage "Jeunes" : samedi 25 mai 2024 à Béziers.