

**Compte-rendu
Préparation grades Dan du samedi 12 janvier 2025
Au Judo Club du Gard - Nîmes de 9h00 à 13h00**



Intervenants : Gérard Nicolai 6° dan (Judo Club du Gard) , Jacques Lecomte 6° dan (ANSD)

Membres de la Commission Technique présents : Christian Janssen 6° dan (JCG), Guillaume Duroux 5° dan (Kimusubi Aïkido Club Gignac), Marcel Bienvenu 5° dan (JCG), Julien Cuny 5° dan (Aïkido Les Collières), Franck Matieu 5° dan (Kimusubi Aïkido Club Gignac), Hervé Breton 6° dan (MUC),

Nombre de pratiquants présents : 34 personnes

2° kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2° dan	3° dan	4° dan	5° dan	6° dan
0	10	10	7	2	1	2	2

Clubs représentés : Judo Club du Gard (Nîmes), Kimusubi Aïkido Club Gignac,, Arts Martiaux Lodévois, Académie Nîmoise de Self Défense, Aïkido Club de Caux, Montpellier Université Club, Aïkido Club Saint Privaden, Aïkido club Villeneuveois, Aïkido Club Vendarguais, Aïkidojo Salindrois, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Club de Caux, Cercle d'Aïkido Montpelliérain, Nîmes Aïkido Milhaud, Aïkido Les Collières.
Extérieur au CID :Fare Les Oliviers (Provence), Redessan, Chambery, Ardèche

Le choix est fait de coordonner la préparation et le travail sur des fondations communes :

► **Jacques** fait la préparation « Ameno Torifuné » en mettant l'accent sur Kokyu, Kokyu Ryoku et Shisei
Un historique est fait sur les cours de Tamura Sensei avec la mise en place de Kokyu seul, puis en mouvement, puis avec partenaire puis dans les techniques.
La respiration et l'attitude sont coordonnés dans toute la préparation.

Identification des candidats et de leurs souhaits dans cette formation.

Après une interrogation en commun, débriefing des stagiaires :

Les problèmes rencontrés sont :

- La connaissance formelle
- Les attaques sur le mauvais Hanmi.

Un rappel est fait sur ces exigences qui sont incontournables pour la réussite de l'examen.

Les animateurs notent aussi des améliorations à faire sur :

- La présence de Tori
- Kamae
- Travail Awase
- Perte du Shisei
- Le travail sur le Kokyu d'Aite.
- Des erreurs techniques sur le buki waza.
- Les stagiaires se concentrent sur la technique et non sur leur position, leur placement.

Un travail est proposé sur Shomen Uchi/Ikkyo en Suwari Waza, puis en Tachi Waza en mettant l'accent sur la présence, bouger en même temps que Aïte, la gestion du mail pour en pas être en retard.

La notion de Te Katana et de coupe ont été rappelées tout au long de la formation

Travail sur Irimi Nage en alternant Suwari Waza et Tachi Waza, l'accent est mis sur les bons déplacements en mettant le poids du corps sur les pieds et non sur les genoux, les entrées Irimi et Tenkan, la possibilité de placer les Atemis qui placent Tori à la bonne distance.

Travail sur Shomen Uchi Shiho Nage en Tachi Waza et Kokyu Nage en Suwari Waza. Avec l'idée de Kiri Kaeshi, armer le sabre pour faire glisser la frappe d'Aïte.

► **Gérard** propose un travail sur Ushiro Waza, Déplacement clair, conserver son Shisei. Des corrections sont proposées sur le déplacement uni avec Kokyu pour mettre en place les techniques, Ikkyo, Nikyo, Irimi Nage, Koshi Nage, sur Ryote Dori, puis Kubi Shime.

L'importance de ne pas plier les bras.

Buki Waza : Questions sur Gokyo et la tenue du tanto.

Travail sur Tanto Dori, Chudan Tsuki Jyu Waza et Chomen Uchi Gokyo. Yokome Uchi Gokyo et Shiho nage.

Mise en place de 2 groupes sur le Bukiwaza :

- Jo pour les candidats au Shodan/ Nidan avec JL
- Bokken pour les Sandan/Yondan avec GN

Au Jo l'accent a été mis sur la stratégie du rendu de l'arme, le kamae, les techniques choisies, travail sur Chudan tsuki Shihonage, Udekime Nage, Irimi Nage et Kote Gaeshi.

Ne pas changer de Kamae après le déclenchement de l'attaque.

Jo nage waza avec la logique de présentation du jo au niveau du visage du partenaire, travail par groupes, utilisation des leviers.

Au Bokken, Tachi Dori : Travail de gestion de l'espace et de contrôle du partenaire sur des attaques simples chomen sans sortir de la ligne. Entrée extérieure et intérieure

Taninzu Gake (Randori) :

Explication de la stratégie de l'exercice avec les sorties Omote et Ura, en fonction de la position des partenaires, correction de la position. Aligner les partenaires, présence d'atemi possibles. Analogie entre les déplacements de Ikkyo et de kokyu nage dans cet exercice.

Exercice de Kokyu Ho sans complaisance pour corriger le Shisei des pratiquants.

Débriefing général et évaluation de la formation.

Remerciements au Judo Club du Gard pour l'accueil et l'organisation.

Gérard Nicolai
Jacques Lecomte