

**Compte-rendu**  
**Stage prépa Dan – Samedi 28 mars 2026**  
**Vergèze de 9h à 13h00**

**Intervenants :**

**Christian Janssen 6<sup>e</sup> dan (Judo Club du Gard) , Guillaume Duroux 5<sup>e</sup> dan (Kimusubi Aïkido Club Gignac)**



**Membres de la Commission Technique présents :** Pierre Brun (Kimusubi Aïkido Club Gignac), Franck Mathieu (Kimusubi Aïkido Club Gignac), Marcel Bienvenu (Judo Club du Gard), Pierre Louis Couturat (Familles Rurales De Milhaud),

**Nombre de pratiquants présents :** 31 personnes

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
0	2	12	14	1	4	2	1	1

**Clubs représentés :** Aïkido Roussillon, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkidojo Salindrois, Aïkido club Villeneuve-vois, Judo Club du Gard - Section Aïkido, Aïkido Club Vendarguais, Syu-Do-Kan Vergèze, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Minami Aikido 34, Lou Recantou De Paulhan, Aikido Lodevois, Familles Rurales De Milhaud  
 Club extérieur : La Rochelle, Aïkido Sébazac, Provence

### INTRODUCTION

Explication de l'attendu au passage shodan nidan.

Rappel sur les fondamentaux.

Rappel sur la construction technique,

Insister sur la présence visuelle des fondations et leur rôle.

Être prêt physiquement et mentalement. KAMAE

La verticalité => SHISEI

Privilégier les déplacements => TAI SABAKI

Se protéger au contact et prendre l'ascendant => IRIMI

Insister sur le rôle d'Aïté => s'engager dans les attaques , mettre en valeur le travail de Tori.

### CONTENU TECHNIQUE

L'équipe enseignante a proposé de modifier le format habituel par un passage complet type Aikikaï découpé en plusieurs phase.

Suwari Waza / Hanmi Handachi

Tachi Wasa

Buki waza

Taninzugake

Pour chaque phase , mise en situation  
Corrections, illustrations après 1er passage .

Correction effectuée par 1 ou 2 groupe de candidats eux même en 1er instance.

Tentative de correction proposé en ciblant l'attention sur les fondamentaux :

- refait en te redressant ;
- focalise ton attention sur le ventre qui démarre l'action.

Travail et correction variés.

Le travail hanmi handachi a montré beaucoup de problème niveau shodan / Nidan.

Le travail de Tachi Waza a été jugé trop long, beaucoup de choses à revoir ont été identifiées. Des suggestions de division possible pour plus tard :

- Tachi waza saisies ;
- Tachi waza frappe ;
- Ushiro.

### **Difficultés observées à l'attention des professeurs pour corrections dans les dojos :**

- Shomen uchi GOKYO => position de la main, ne pas rester sous la coupe.
- Shomen uchi shiho nage => entrée / liaison précisions.
- Shudan tsuki => entrée.
- Kata dori menushi => Shiho Nage.
- Hanmi handachi waza.
- katate dori menuchi iriminage => entrée / liaison précisions.
- Taninzugake => conserver la saisie / ukemi / engagement.
- Jo Nage / Jo Dori => à renforcer, travail sur les fondations (mémoriser 4 techniques à droite et 4 à gauche).

### **Remarques diverses :**

Bon cardio généralisé, les stagiaires ont travaillé sans souci ni retraits !!

Merci à tous les participants et aux dirigeants du club SYU DO KAN de Vergèze pour l'accueil.

**Christian Janssen  
Guillaume Duroux**