

**Compte rendu du stage pour tous
Dimanche 11 janvier 2026 - Béziers - Minami Aïkido 34**

Eric LECOUTRE 5e dan (Aïkido Lodevois) - César CIPOLLA 4^e dan (Aïkido-Corps-Esprit)



Nombre de participants: 38 dont 11 enfants (15 femmes, 23 hommes)

Clubs participants : Minami Aïkido 34, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Lodévois, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Sauvianais, Aïkido Club Vendarguois, Aïkido Roussillon, Foyer Rural du Pouget.

6 ^e kyu	5 ^e kyu	4 ^e kyu	3 ^e kyu	2 ^e kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
5	2	2	0	3	7	5	5	8	0	1	0

► 9h30 - 10h45 : César Cipolla

Préparation générale :

Elle s'adresse à un groupe hétérogène, des enfants n'ayant pas plus de 10 ans pour certains à quelques adultes soixantaines. J'ai donc commencé par une préparation cardio vasculaire, musculaire et articulaire.

Ensuite j'ai proposé, pour terminer, par une attaque gyaku hamni katate dori kokyu nage en deux groupes sur la longueur du tatami.

J'ai ensuite démarré la séance par des déplacements ayant pour objectif de faire passer uke derrière tori dans le sens de ushiro. Après quelques minutes de déplacements, nous avons continué par ushiro ryote dori en s'arrêtant au niveau de la prise des poignets (prise correcte des poignets par uke).

Ushiro ryote dori attention particulière donné à de tori ayant pour but de faire tourner uke correctement afin de l'amener et de le conduire au déséquilibre pour effectuer correctement ikkyo.

Sankyo étant la technique suivante pour qu'uke se trouve au sol par le biais de la coupe droite.

Pour terminer cet exercice, la technique kote gaeshi a permis une rotation supplémentaire, la coupe et le tenkan.

► 10h45 - 12h : Eric Lecoutre

J'ai placé ma 1^{ère} intervention sous les objectifs d'accueillir Aïte dans le relâchement, le placement et le centrage, et de réaliser la technique par le travail des hanches, à partir de la saisie Katate dori en Hanmihandachi waza et Tachi Waza.

Hanmihandachi waza, en ne permettant qu'une mobilité contrainte, permet de bien ressentir ce travail d'accueil et de placement à l'avantage de Tori (Kamae, Irimi, ma-ai), permettant le décentrage d'aïte et son déséquilibre (Tenkan, Kokyu ryoku).

Katate dori ikkyo permet de bien ressentir la nécessité d'accueillir Aïte en relâchant le bras, la main aux centres (devant le centre d'aïte, devant celui de tori, tori étant lui-même centré sur aïte) tout en se plaçant pour se préserver de l'atemi, et de poursuivre immédiatement par tenkan et kokyu.

Nous avons continué en explorant les mêmes facettes en Tachi waza sur l'exercice tenkan de senseï, et sur kokyu nage avant et arrière, en insistant sur l'adaptation de ma-ai et sur le travail de la main, ainsi que de

monter le bras saisi dans un léger mouvement de rotation des hanches.

Nous avons poursuivi en hanmihandachi waza par shiho nage omoté, en soulignant le travail de protection par le bras d'aïte, l'extension de ce bras par le mouvement des hanches et le "pas" particulier pour shiho nage omoté. Et nous sommes passés en tachi waza pour la même technique, avec un tenkan à 180°, en insistant sur tenkan et la montée du bras d'aïte, et le pas glissé sous le bras d'aïte tenu comme un sabre ; et nous avons fini cette technique par un tenkan fusionnant le pas glissé et la rotation.

Nous avons terminé notre étude du matin par irimi nage en tachi waza, nous permettant d'approfondir la profondeur du placement de tori, et donc la nécessité d'avoir déjà préparé notre entrée, et le travail des hanches pour déséquilibrer aïte, excluant toute besoin de tirer ou pousser pour y arriver.

Fin de la séance sur un exercice de respiration-relâchement.

► Reprise à 14h30 - 15h45 : Eric Lecoutre

Préparation : échauffement musculaire et travail des articulations, étirements pour faciliter le relâchement, pratique de l'exercice des rotations, en insistant sur le fait de rester sur son axe, et d'initier et réaliser les mouvements par le travail du seïka tanden ; pratique des taï sabaki en insistant sur le regroupement/alignement des pieds, et la linéarité du mouvement des jambes.

L'objectif de l'après-midi était de mettre en œuvre sur une autre saisie -aihanmi en tachi waza-, les points d'étude du matin, en insistant sur les pas glissés et "l'attaque" de l'axe d'aïte : désaxer aïte.

Nous avons commencé par katate ryote dori ikkyo, pour la linéarité dans le pivot et l'avancée directe sur l'axe d'aïte en étant "tout regroupé" (comme au sabre).

Nous sommes ensuite passés à la pratique sur aïhanmi katate dori, irimi nage omote : relâchement à la saisie et placement : centré sur aïte, main au centre ; armer par le mouvement des hanches pour décentrer et déstabiliser aïte, et glisser "d'un bloc" sur l'axe d'aïte, sans poussée des bras.

Nous avons ensuite poursuivi l'étude des points évoqués sur shiho nage omote et sur irimi nage ura.

► 15h45 - 10h45 : César Cipolla

Continuité de la séance par des exercices au bokken.

Cette préparation était basée sur la justesse de la coupe en utilisant le kokkyu, le travail du bassin et le kamae. Voici de manière progressive cet exercice :

1 - Shomen ucchi

2 - Tsuki (chudan)

3 - Coupe latérale de devant en allant sur la droite avec déplacement du corps dans la même direction sans rotation.

4 - Coupe latérale de droite à gauche avec déplacement en effectuant une rotation des poignets pour que le fil du bokken soit dans le sens de la coupe.

5 - monter le bokken au niveau de l'omoplate gauche et coupe de biais de haut en bas entre les jambes avec insistance sur la rotation de la hanche.

6 - De même avec l'omoplate droite.

7 - coupe de bas en haut (coupe en partant d'entre les jambes en direction de l'omoplate droite).

8 - De même en partant de bas en haut de droite à gauche.

Tout ce travail étant effectué par paliers et répété au fur à mesure de l'acquisition à plusieurs reprises.

Cette étape de travail réalisée nous avons continué avec :

Shomen uchi à deux, attaques et réponses en respectant le mail, le kamae et le kokkyu, attention porté à la qualité de la coupe d'uke et pour la réponse de tori afin de ne pas se mettre en danger.

Prolongation de ce travail sur toute la longueur du tatami.

Dernier exercice basé sur l'attaque de uke sur tori afin que celui-ci utilise la descente du bokken pour arriver plus rapidement devant la gorge et le visage d'uke. Un travail de la hanche étant indispensable pour une réalisation correcte de la technique.

**Merci à Guillaume à son équipe pour l'accueil et à tous les participants.
Eric Lecoutre – César Cipolla**