

Compte rendu du stage Sempaï/Kohaï Dimanche 24 novembre 2024 – Clermont l’Hérault

Expliquer les notions de Sempaï et de Kohaï :

Le caractère utilisé pour écrire Sen signifie « avant », et celui qu'on utilise pour le Ko de Kohaï signifie « après ».

Les Senpaï (ou Sempaï) étant les pratiquants les plus avancés dans la pratique (ou les plus anciens dans le dojo), les Kohaï sont les pratiquants les moins « avancés », sans oublier les Dohaï qui sont les pratiquants de même grade et de même ancienneté. Les Sempaï ne sont pas qu'un simple relais entre le professeur et les élèves, ils ont l'avantage d'avoir une certaine expérience et ont le devoir d'aider leurs Kohaï. Par exemple, en les guidant par le corps, ou par la parole, dans la construction de sa technique. Le Sempaï a un rôle de tuteur auprès de son Kohaï, il lui transmet son savoir et lui permet d'accumuler de l'expérience ; en remerciement, le Kohaï fait preuve d'écoute et de respect envers son Sempaï.

Nicolas de Araujo



Intervenants : Pierre BRUN 6^e dan et Franck MATHIEU 4^e dan (Kimusubi Aïkido Club Gignac)

Nombre de participants : 18

Clubs participants (34) : Aïkido Club Clermontais, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïki-Tanren Montpellier, Aïkido Lodévois, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Ryu Torii Bédarieux, Montpellier Université Club, Aïkiciam Montpellier

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
3	0	0	1	0	0	1	5	4	1	2	1

Partie animée par Pierre Brun

» 09h30

► Préparation : 30mn

- Ameno tore fune avec prise de conscience du travail du seïka tanden dans toutes les directions.
- Gyakukatatedori taïsabaki avec travail de hanches

► Corps de séance : 1h ; objectif travail du seïka tanden à droite et à gauche sur la même saisie

- Katate ryote dori : kokyunage : forme directe traditionnelle puis avec projection. Prise de conscience des fondamentaux kamae - shiseï – maï, réflexion sur : ou, comment, et quand utiliser le relâchement pour trouver le maï idéal à la réalisation de la technique sans utiliser la force. (centrage, axe vertical, travail du bassin « seïka tanden », kokyū ryoku) Enchaînement sur kotegaechi, shironage.

- Ikkyo : à l'opposé du premier travail, rotation directe du bassin sur son axe. Une attention particulière à l'utilisation du seïka tanden sur cette technique.

▶▶ 14h30

▶ Préparation : 25 mn

suariwaza ryotedori Kokyu ho
Suariwaza shomenuchi kokyunage

▶ Corps de séances : 90mn

Travail au jo : shudan tsuki : ikkyo - shironage,
aikijo : plusieurs formes dans toutes les directions

👁 **Partie animée par Franck Mathieu**

▶▶ **Le matin 11h à 12h – l'après midi 15h45 à 17h00**

Ce stage est basé sur la mise en place des fondamentaux shiseï, kamae, atemi, avec un travail accentué sur le seika tanden.

Travail sur une coupe yokomen; prise de centre, déséquilibre et le maintien de se dernier tout au long des techniques étudiées, mettant aussi en avant le travail sur le seika tanden travail très important, qui permet de prendre conscience du relâchement des épaules ce qui permet un travail sur les fondamentaux.



Merci à l' Aïkido Club Clermontais et à Thibault Millan son président pour l'accueil et l'organisation de ce stage.

Pierre BRUN
Franck MATHIEU