Compte rendu de stage - Gignac
Dimanche 10 octobre 2026
Animation : Pierre BRUN 6° dan et Gérard NICOLAÏ 6e dan

Membres de la commission technique présents : Hervé Breton, Serge Cruz, Nicolas De Araujo, Paul Robert Chambige, Eric Lecoutre, César Cipolla

Nombre de participants : 45

Clubs présents : Kimusubi Aikido Club Gignac, Aiki-Tanren Montpellier, Aikiciam , Minami Aikido 34, Aïkido Roussillon, Aikido-Corps-Esprit, Académie Nimoise De Self Défense, Syu-Do-Kan Vergèze, Aïkido Ryu Torii Bédarieux, Judo Club du Gard, Familles Rurales Milhaud, Aïkido Club Clermontais, Aïkido Lodévois, Aïkido les Collières, Aïkidojo Salindrois, Aïkido Club de Montarnaud, CID Provence, FFAAA

⏩ 15h-16h : Pierre

Après une préparation avec les 8 de Brocard, introduction du travail katatedori /kokyunage pour montrer le but à atteindre et comment orienter sa recherche pour réaliser la technique sans opposition et sans force.
Utilisation du Boken pour améliorer la spontanéité dans l'action en travaillant le ma-aï.

Le partenaire arme le Boken et uke doit suivre le mouvement pour stopper l'attaque au niveau du poignet.
Action – réaction recherche de l'harmonie entre les deux protagonistes.
Ensuite maniement par enroulement des bokens et entrée irimi en coupant sous les aisselles.
Ensuite mise en situation à main nues sur katatedori/kokyunage.
Pour terminer développement de ce travail sur différentes techniques : ikyo, shironage, iriminage.

⏩ 16h-17h : Gérard

La proposition de travail de l'école des cadres en matinée était « shisei et irimi », j'ai choisi d'étudier l'après midi, le rapport entre le ken et mains nues, proposition de notre fédération pour cette saison.

Tout en gardant l'étude de « shisei et irimi, », j'ai proposé maki otoshi, travail de coupe pour rabattre le ken d'aite. Cette technique fondamentale s'exécute aussi à mains nues, pour illustrer, j'ai proposé ushiro waza.

J'ai pu remarquer que dans l'ensemble les stagiaires ont tendance a changer d'attitude lorsqu'ils travaillent à mains nues. En effet, ils perdent le shisei et la notion d'irimi.

Il est dit que le travail aux armes facilite la visualisation de la technique, permet de comprendre le sens de la coupe, façonne le corps et augmente la vigilance. Certains professeurs devraient en avoir conscience.

L'ambiance et l'engagement des stagiaires étaient au rendez-vous.

J'ai été agréablement surpris du nombre important de pratiquants malgré l'absence de Claude Pellerin. Je remercie Pierre Brun d'avoir partagé ce stage avec moi et remercie également le dojo pour leur accueil.

Merci au Kimusubi Aikido Club Gignac pour l'accueil de stage et pour le pot offert aux pratiquants et pratiquantes en fin de stage,

Pierre Brun
Gérard Nicolaï