

Compte rendu du stage Sempai/Kohai Dimanche 8 janvier 2023 - Nîmes

Expliquer les notions de Sempai et de Kohai :

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

Les Sempai (ou Sempaï) étant les pratiquants les plus avancés dans la pratique (ou les plus anciens dans le dojo), les Kohai sont les pratiquants les moins « avancés », sans oublier les Dohaï qui sont les pratiquants de même grade et de même ancienneté. Les Sempai 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 Kohai. Par exemple, en les guidant par le corps, ou par la parole, dans la construction de sa technique. Le Sempai a un rôle de tuteur auprès de son Kohai, il lui transmet son savoir et lui permet d'accumuler de l'expérience ; en remerciement, le Kohai fait preuve d'écoute et de respect envers son Sempai.

Nicolas de Araujo

► Judo Club du Gard - Nîmes



Intervenants : Jacques Lecomte 6° dan (ANSD), Thierry Castillo 4° dan (Aïkido Club Vendarguais)

Clubs participants : Aïkido Club Vendarguais , Judo Club du Gard, ANSD, Nîmes Aïkido Milhaud, Aïki-Tanren Montpellier, Aïkidojo Salindrois, Syu-Do-Kan Vergèze, Bushido Dojo Montpellier, Soleil Rouge, Miramas(Provence), Aïkido Sainte Victoire (Provence).

Au total 46 participants

Le temps est organisé de la manière suivante :

Ouverture : 1h30 par Jacques Lecomte, 1h par Thierry Castillo, l'après-midi on inverse.

► Matin 9h30-11h - Jacques Lecomte

Message de vœux de la part du CID aux 42 participants de la matinée. Rappel du principe de ce stage ou je demande que chaque keikogi blanc soit pris en charge durant la journée par des Hakamas.

En premier l'attention est portée sur **Kokyu**, la respiration abdominale pour la respiration en seiza.

Puis mise en place de celle-ci dans Ameno torifuné et tous les exercices de la serie, **Kokyu Ryoku**.

Mise en place de **Kokyu Ryoku** dans naname kokyu nage. L'accent est mis sur mettre du fond plutôt que de la forme.

Ensuite le principe **Irimi** est abordé, prise de centre au contact de Aite.

Le même travail est fait sur Ryote dori Tenchi nage, ryote dori étant la forme d'attaque choisie par Thierry pour sa partie.

► Matin 9h30-11h - Thierry Castillo

L'accent est mis sur la fondation Tai Sabaki.

L'objectif est de modifier la situation entre le début et la fin de l'attaque pour permettre à Tori de réaliser la

technique. Le premier mouvement de Tori doit donc être effectué avant que l'attaque ne soit terminée, même sur une saisie.

- Suwari waza, aïhanmi katate dori, ikkyo ura : baisser les coudes, se recentrer, puis changer de hanmi pour effectuer la technique.
- Tachi waza, gyaku hanmi katate dori :
Tai sabaki sur le côté extérieur en prolongeant l'attaque de aïte, puis aller chercher son déséquilibre arrière
- Tachi waza, Ryote dori Ikkyo. L'objectif est de mettre en mouvement aïte et de garder le mouvement jusqu'à la fin e la technique.
- Udekiminage : même déplacement que pour Ikkyo, par groupe de 3 pour donner de la dynamique.



- Hanmi handachi waza Ryote dori Iriminage. Mise en évidence de l'importance du Tai sabaki pour ne pas rester sous l'attaque de Aïte, et trouver son déséquilibre en prenant contact à sa hanche.

Après-midi 22 participants

► Après-midi 14h-15h30 - Thierry Castillo :

Préparation (respiration, étirements)

Bokken : suburi (shomen uchi), puis mouvements, seul avec déplacements

Travail ken tai ken sur shomen Uchi :

- pique directe à la gorge
- Protection puis coupe quand l'attaque de aïte est passée.

Travail à main nue, Tachi waza attaque Shomen Uchi,

Irimi nage puis kotegaeshi en gardant les mêmes principes qu'au bokken.

► Après-midi 15h30-17h – Jacques Lecomte :

Reprise du principe **Irimi**, sur Shomen Uchi Ikkyo Omote Ura en suwari waza et tachi waza.

Puis sur Irimi nage, sans laisser Aïte respirer

Suwari waza Kokyu ho en Kotaï, pour travailler la fondation **Shisei**, avec pour consigne de rencontrer la force de l'autre et de la faire passer en corrigeant sa propre position, d'abord dans les épaules, les omoplates, le bas du dos pour l'appuyer finalement sur son propre bassin.

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

Jacques Lecomte
Thierry Castillo