

Compte rendu du stage Sempaï/Kohaï **Dimanche 4 novembre 2024 – Villeneuve Lès Avignon**

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 Sempaï (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 : Marcel Bienvenu 5^e dan (Judo Club du Gard) et Gilles Rovere 4^e dan (Aiki-Tanren Montpellier)

Nombre de participants:61

Clubs participants : Aïkido Club Saint Privaden, Judo Club du Gard, Aïkido club Villeneuvois, ANSD Nîmes, Aïkido Club Vendarguais, Aïkidojo Salindrois, Aiki-Tanren Montpellie, Aikikai Farens (Provence), Aïkido club du champ fleuri (Provence)

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
13	4	4	1	3	4	9	10	6	1	4	2

PROPOSITION DE PRATIQUE :

SORTIR DE LA LIGNE D'ATTAQUE
CONSTRUIRE LE MOUVEMENT D'AIKIDO A PARTIR DES DÉPLACEMENTS
CONSTRUIRE LE DÉSÉQUILIBRE/ LE MOUVEMENT D'AÏTE GRACE A ATEMI

Fondations mises en avant : IRIMI, TENKAN, ATEMI

Rappel : toutes les autres fondations comptent : SHISEÏ, MA-AÏ,...

MATIN :

● Première intervention : Gilles

. Préparation à la pratique : classique (préparation des articulations, exercices de respiration IKKYO UNDO, UKEMI (mae et ushiro)

. Préparation spécifique : les différents déplacements (irimi, irimi henka, irimi tenkan, sortir de la ligne d'attaque/« absorber l'attaque »/et accompagner l'attaque)

Mise en pratique sur différentes formes de KOKYU NAGE avec les quatre déplacements.

● Deuxième intervention : Marcel

. 3 entrées différentes sur YOKOMEN réponse SHOMEN

. Travail IRIMI sur IKKYO

☛ APRÈS-MIDI :

- **Première intervention : Gilles**

Préparation avec le jyo : la tenue du jyo, les déplacements, chudan tsuki,
Différents KOKKYU NAGE selon les 4 déplacements sur chudan tsuki au jyo.

- **Deuxième intervention : Marcel**

Avec le tanto

Travail chudan tsuki entrée intérieure IKKYO et extérieur KOKKYU NAGE

Le stage s'est clôturé par un pot.

Un grand merci au club de Villeneuve pour l'accueil impeccable et la bonne ambiance de ce stage !

Marcel et Gilles