

Compte rendu du stage Yudansha
Judo Club du Gard – 27 avril 2025 - 9h/13h
Intervenants : Guillaume Duroux 5^e dan – Nicolas De Araujo 4^e dan



Total participants : 18

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

Clubs CID représentés : Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Lodévois, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Club Vendarguais, Judo Club du Gard, Académie Nîmoise de Self Défense, Montpellier Université Club, Aïkido Les Collières.

CONTENU TECHNIQUE :

▶ Guillaume DUROUX – 60' de 9h à 10h

Stretching/ ukemi de protection

Suwarivaza hanmi tachi irimi / shiho

Conseil : où situer son intention, à quoi faire attention

Et pourquoi "physiquement" : kamae, shisei, taisabaki, ça aide

▶ Nicolas DE ARAUJO – 60' de 10h à 11h

Sokumen Naname : Sur Katate Dori, Sode Dori et Kata dori

Puis travail dynamique ou Aïte attaque Tori au choix entre les 3 attaques étudiées

Ikkyo : Sur Katate Dori, Kata dori et Yokomen Uchi

Puis travail dynamique ou Aïte attaque Tori au choix entre les 3 attaques étudiées

3 attaques ou saisies pour percevoir le Ri-Aï :

Lit : "mélange des vérités". Ri : vérité, réalité. Aï : mélange, mariage, union, fusion. Logique, construction des techniques, renvoie à la dimension systémique de l'Aïkido et à la transversalité des principes (Shisei, Kamae, Sei Chu Sen, Irimi...).

▶ Guillaume DUROUX – 60' de 11h à 12h

Buki Waza – Ken tai Ken

Étude sur maki otoshi

Irimi, kamae, utilisation tachi waza en aiki .

▶ Nicolas DE ARAUJO – 60' de 12h à 12h45

Saya No Uchi (pratique Ken à la Ceinture dans le fourreau « Saya »)

AIHANMI : Nikyo puis Sumi Otoshi

KATATE DORI : Sokumen Naname (Saisie main gauche puis main droite)

Puis pratique des mêmes techniques à mains nues (lien / Ri-Aï)

Remerciements aux membres du Judo Club du Gard pour l'organisation de ce stage Yudansha.

Guillaume Duroux
Nicolas De Araujo