

**Compte rendu de stage - Perpignan
Dimanche 22 mars 2026
Animation : Christian JANSSEN 6° dan et Hervé BRETON 6° dan**



► **9 heures 30 à 10 heures 45 : Hervé**

Préparation traditionnelle (Améno tori fune, furi tama, exercices de respiration ainsi que Ukémi avant/arrière en position basse).

Tai Sabaki à partir de gyakku hanmi kataté dori sur saisie franche sans contrainte importante pour faciliter la pratique des débutants.

Objectif : Associer le mouvement des hanches avec le relâchement des épaules, du coude, de l'articulation radio-cubitale et de la mobilité générale.

La consigne principale pour la bonne exécution s'appuie sur « Shiseï »

Techniques proposées en gardant bien à l'esprit les critères proposés : Shio-nage, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Kokkyu-nage.

► **10 heures 45 à 12 heures : Christian**

Introduction au travail à partir de kokyu ho;relâchement ouverture des hanches déséquilibre.

Sur une saisie en ushirowaza ryote dori réalisation ; ikkyo omote puis udekimenage et shihonage principe de shisei et placement

► **14 heures à 15 heures 45 : Christian**

Sur une saisie katate ryote dori; réalisation ikkyo,iriminage ,kokyunage.

Principe de shisei placement centrage

Travail au bokken travail sur la prise de centre et principe irimi

► **15 heures 45 à 16 heures 30 : Hervé**

Pratique du boken sur une attaque shomen uchi en reprenant les exigences proposées le matin (coudes rentrés s'appuyant sur les hanches.

Tori en garde basse absorbe l'attaque en contrôlant le ken d'Aïté sans perdre le centre et coupe en rentrant côté droit.

A partir de ce postulat, déclinaisons sur des coupes diverses en veillant à maintenir le contrôle du partenaire (notion de danger).

Remerciement au dojo de Perpignan et à Stéphane pour leur accueil.

Très heureux d'avoir partagé ce stage avec Hervé (Christian).

Hervé BRETON Christian Janssen