Compte rendu de stage - Perpignan
Dimanche 18 octobre 2026
Animation : Pierre BRUN 6° dan et Emmanuelle RANCHOUP 5° dan

Membres de la commission technique présents : Hervé Breton, César Cipolla, Serge Cruz
Nombre de participants : 25
Clubs présents : Kimusubi Aikido Club Gignac (1), Aiki-Tanren Montpellier (3), Aikiciam (1), Minami Aikido 34 (1), Aïkido Roussillon (14), Aikido-Corps-Esprit (3), Académie Nimoise De Self Defense (1), FFAAA (1)

Nombre de femmes	6	Stage complet	20
Nombre d'hommes	19	Matin	4
Nombre d'enfants	0	Après midi	1
Cartes enseignant	13		

Grades	6e kyu	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1er kyu.
	3	0	1	0	0	7
	1er dan	**2e dan**	**3e dan**	**4e dan**	**5e dan**	**6e dan**
	1	4	2	2	2	3

⏩ 9 heures 30 à 11 heures : Pierre

Préparation avec les 8 de Brocard et échauffement articulaire

Introduction du travail Aïhanmi katate dori : démonstration pour visualiser le geste et orienter sa recherche en réalisant la technique sans force et sans opposition.

Utilisation du Jo pour aider au travail d'irimi.

Sur une attaque Tsuki au Jo ; réponse d'Aïte par Irimi avec enroulement, pronation et supination du Jo pour écarter l'attaque et prendre le centre.

Ensuite reprise à mains nues Aïhanmi katate dori avec le même travail. Evolution sur attaque au Jo et mains nues avec ikkyo, shiho nage.

⏩ 11 heures à 12 heures : Emmanuelle

Travail autour Gyaku Hanmi Katate Dori (Kokyu Nage) puis de Ryote Dori : se placer pour faire bouger le partenaire (travailler sur son propre axe et relâchement pour le « faire venir ») avant de se déplacer Irimi, sans entrer dans les lignes de force ni risquer d'ouverture ou qu'Aïte nous suive.

Ce travail sera suivi avec en supports technique : Tenchi Nage, Ikkyo Omote (avec Henka ou Tenkan : faire passer Aïte devant soi, pas juste bouger à côté), Irimi Nage Ura.

Repas tiré du sac en commun

⏩ 14 heures à 15 heures 30 : Emmanuelle

Préparation au Ken (à genoux puis debout) : préparation des articulations des épaules (coupes en grand : droites, diagonales, croisées), Shomen d'une main puis de l'autre, Wa no Tachi d'une main puis de l'autre, de chaque côté. Coupes à deux mains, idem en position accroupie, puis debout avec variations autour de Shomen Tsuki (changement de pied puis même pied) et de Wa no Tachi pour libérer les appuis et avancer tout le corps.
Partie Ken Taï Ken :

- face à face, Ken proches : faire tourner dans un sens puis l'autre, être avec le partenaire sans donner d'informations, sans tensions, sans regarder l'arme ; sur place, possibilité ensuite d'avancer puis reculer ;
- à deux, le partenaire coupe Shomen et on vient juste couvrir son Ken (pas taper ou appuyer), avant de revenir vers lui (couper la gorge) ; possibilité de continuer pour ne pas verrouiller les appuis ;
- idem dans le sens Irimi : armer à la gorge ou au poignet quand Aïte arme ; garder la possibilité de continuer à avancer ;

Tachi Waza à mains nues :

- sur Chudan Tsuki, accompagner l'attaque (pas de pression, pas d'information) jusqu'à ce qu'Aïte ensuite revienne Men Uchi (accompagner, pas pousser, sentir son action) ;
- Kata Dori Men Uchi même idée plus même sensation que le matin sur le fait d'entrer tout le corps et relâcher haut du corps : Ikkyo Omote direct, puis idem avec Tenkan (passer par Kokyu Nage pour sentir qu'on fait déplacer Aïte), en gardant l'attaque d'Aïte en « haut », puis lorsqu'on la baisse, plutôt enchaîner avec Udekime Nage, Shiho Nage ou Kote Gaeshi.

⏩ 15 heures 30 à 16 heures 30 : Pierre

Reprise Aïhanmi katatedori ; comment se débarrasser de la saisie en souplesse, sans lever le coude, sans déformer une ou plusieurs parties du corps, épaules basses et garder intègre sa posture et l'unité du corps.

Explication de l'utilisation de la main vivante, doigts vers le haut en exerçant l'enroulement (pronation supination) sur le poigné d'Aïté pour écarter son axe et son centre.

Amélioration de l'exercice en utilisant en même temps l'autre bras pour créer une poussée sur l'épaule ou le coude du partenaire. L'objectif étant de faire l'unité du corps dans ce mouvement.

Evolution avec Iriminage, Kotegaeshi, Shiho nage. Ensuite Ushirowaza ryotedori, travail sur Sankyo, Jujigarami.

Merci au club Aïkido Roussillon pour l'accueil.

Pierre BRUN
Emmanuelle RANCHOUP