

Compte-rendu - Stage du 30 mars 2025 – Perpignan

Club : Aïkido Roussillon

Intervenants : Christian Janssen 6^e dan (Judo Club du Gard) , Serge Cruz 6^e dan (Aïki-Tanren)



Membres de la Commission Technique présents : Gérard Nicolai 6^e dan (JCG), Emmanuelle Ranchoup 5^e dan (Aïki-Tanren)

Nombre de pratiquants présents : 24 personnes

6 ^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
1	1	1	1	5	3	3	4	1	2	2

Clubs représentés : Aïkido Roussillon, Judo Club du Gard (Nîmes), Arts Martiaux Lodévois, Montpellier Université Club, Aïkido Sauvianais, Foyer Rural du Pouget , Aïki-Tanren (Montpellier)
Extérieur au CID : FFAAA (2 personnes)

» 9h30-10h45 : Serge Cruz

Je commence la pratique par la préparation stretching de Maître Tamura.

Propositions de travail : placement avant la saisie, déplacement à partir du seika tenden (le point d'équilibre du corps et le point de concentration de l'énergie physique, le ki), relâchement des épaules, des appuis.

Exercices à partir de la saisie Katate Dori : kokyū nage, ikkyō, irimi nage, shiho nage

J'insiste sur le respect des fondations :

- **kamae** (« Ainsi le kamae dont on parle en Budo consiste à prendre par rapport à Aïte la position la plus avantageuse possible.» Tamura Senseï),

- **shisei** (« le sens de shisei ne désigne pas seulement une attitude extérieure: une bonne forme, un bon style, un bon maintien, mais aussi une force intérieure visible de l'extérieur.» Tamura Senseï),

- **irimi** (« Vous pressez Aïte de votre puissance mentale, jusqu'à ce qu'il soit contraint d'attaquer ; utilisant, prenant son attaque, vous entrez ! » Tamura Senseï)

https://www.ffabaikido.fr/fr/pdf/Les%20Fondations_2_Light.pdf

» 10h45 - 12h : Christian Janssen

Je pratique sur la prise de centre et le placement à partir de la saisie ai hammi katatedori en pénétrant l'espace de uke et en laissant pénétrer uke dans notre espace.

J'insiste sur le relâchement .

Pause repas en commun

►► **14h -15h45 : Christian Janssen**

Nous commençons notre pratique par kokyu ho.

Pratique à partir du jo et de plusieurs kokyu nage , je reviens sur le centre et le placement.

Nous pratiquons shihonage avec jo et sans arme.

Nous finissons par kokyu ho

►► **15h45-16h30 : Serge Cruz**

Propositions de travail : travail de coupe au ken, déplacement à partir du seika tenden (le point d'équilibre du corps et le point de concentration de l'énergie physique, le ki), relâchement des épaules, des appuis.

Exercices de coupe seul :

- allongé sur le sol pour maîtriser la montée du Ken qui ne doit pas toucher le tatami.

- debout en prenant soin de ne pas taper avec le ken mais de le laisser descendre (coudes rentrés, aisselles fermées, appuis légers)

- coupe puis tsuki dans un seul déplacements

Exercices de coupe a deux :

- Tori entre dans l'attaque de aïte en pointant son ken au niveau de la gorge de aïte

- Tori, sur la coupe de aïte se déplace légèrement sur le côté, contrôle la coupe de aïte en posant son ken sur le ken de aïte puis, dans un mouvement irimi vient couper aïte au niveau de l'épaule gauche de aïte

Retrouver ce travail à mains nues.

Retour au calme : mouvements de respiration

Remerciements au club Aikido Roussillon et à ses dirigeants et enseignants pour l'accueil et la mise en place des tatamis.

Remerciements aux pratiquants et pratiquantes venus de loin pour partager ce moment de pratique.

Christian Janssen
Serge Cruz

