

## Compte rendu des stages Sempai/Kohaï Dimanche 10 octobre 2021

### Expliquer les notions de Sempai et de Kohaï :

Le caractère utilisé pour écrire Sen (先) signifie « avant », et celui qu'on utilise pour le Ko (後) de Kohaï signifie « après ».

Les Senpai (ou Sempai) 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 Sempai 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 Sempai 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 Sempai.

Nicolas de Araujo

### ► Clermont l'Hérault



#### Intervenants :

Nicolas De Araujo 4<sup>e</sup> dan (Aïkido Club Montarnaud), Emmanuelle Ranchoup 4<sup>e</sup> dan (Aïki-Tanren Montpellier).

**Clubs participants** : Clermont l'Hérault, Aïki-Tanren Montpellier, Arts martiaux Lodévois, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Hikari Saint André de Sangonis, Aïkido Club de Montarnaud, Perpignan, Aïkido Club Vendarguais, Minami Aïkido Béziers, Aïkido Club de Caux, un club FFAAA (Toulouges).

Au total 25 participants dont 6 membres de la commission technique.

#### 9h30-11h : Stage animé par Nicolas De Araujo

##### Préparation

Mise en place Kamae / Shisei. Le relâchement des épaules, l'engagement et la précision seront également des éléments importants du cours.

Saisie sans complaisance mais sans blocage pour autant : **KATA DORI**

Déplacement (Taï Sabaki) – sortir de la ligne et prendre le centre de Aïte en conservant Shisei pendant la technique.

- Irimi nage direct (avec saisie de la manche de Aïte).
- Kokyu Nage (plusieurs formes : Sokumen Naname Omote et Ura, Sumi Otoshi en s'enroulant autour du bras, Ura).
- Ikkyo.

Explication de la chute à chaque technique.

#### 11h-12h : Stage animé par Emmanuelle Ranchoup

##### GYAKU HANMI KATATE DORI

Travail sur le fait de ne pas « s'ouvrir », mais se placer en ouvrant la hanche (Kamae) et en coupant sans se pencher (conservé le Shiseï + relâchement) pour déséquilibrer, déstructurer, perturber le centre d'Aïte et le mettre en mouvement.

Technique étudiées : Taï no Henka, Kokyu Nage, Kote Gaeshi, Irimi Nage Ura.

Objectif principal : travail sur la recherche du contact et le placement dès la saisie ou la rencontre avec Aïte (Kamae) et conserver une attitude droite et détendue (Shiseï).

### **15h-16h25 : Stage animé par Emmanuelle Ranchoup**

#### **Préparation Ameno Tori Fune + exercices au Ken**

Avec exercices seuls et à deux sur sensation de la coupe sur sa propre verticalité et sur l'ouverture de la hanche pour se centrer.

#### **Travail sur Kata Dori Men Uchi**

- Kokyu Nage (deux formes : Irimi et Tenkan).
- Ikkyo.
- Irimi Nage.

Objectif principal : couper sur l'axe, rester vertical, ne pas pousser ni tirer Aïte (Shisei).

### **16h30-17h30 : Stage animé par Nicolas De Araujo**

#### **Tachiwaza Yokomen Uchi**

- Kokyu Nage Omote et Ura (conserver Shisei pendant la technique).
- Ikkyo Omote et Ura.
- Nikyo Ura.
- Irimi Nage Ura.

## **► Villeneuve les Avignon**



#### **Intervenants :**

Gérard Nicolaï 5<sup>e</sup> dan et Christian Janssen 5<sup>e</sup> Dan (Judo club du Gard).

**Clubs participants :** Judo Club du Gard, Syu-Do-Kan Vergèze, Aïkido Club Villeneuveois, Nîmes Aïkido Milhaud - Association Familles Rurales, Nîmes.

Au total 29 participants dont 3 membres de la commission technique.

#### **Compte rendu de Christian Janssen :**

Nous étions une trentaine de participants dont beaucoup de débutants ,nous avons effectué une pratique à partir d'une situation en Tachi Waza et de la saisie Katate Ryote Dori sur le relâchement et le placement suivi de quelques techniques, Gérard a enchaîné avec une distance différente. Ceci pour la pratique du matin.

L'après midi nous avons pratiqué les armes sur un enchaînement au Bokken afin de comprendre la nécessité de l'investissement dans la coupe et surmonter la peur de faire mal au partenaire.

Le stage s'est déroulé dans une bonne ambiance avec une pratique concentrée et sérieuse et dans la bonne humeur

Merci à toutes et tous, à Jean François pour nous avoir reçu et Gérard pour cette animation en collaboration.

Christian Janssen

#### **Compte-rendu de Gérard Nicolaï :**

Le matin, j'ai commencé par une étude en lien avec le précédent travail de Christian : Kokyu Nage avec un MA différent (plus Omote) en gardant les fondements.

Sur deux attaques avec aussi deux Ma différents, il s'agissait de Katate Dori, ensuite Kata Dori, j'ai voulu rester volontairement sur une seule technique puisque la plupart des participants étaient débutants. Rester sur un travail basique m'a semblé évident.

L'après-midi j'ai continué sur une étude simple, toujours en respectant les fondements et en lien avec le travail précédent (étude du Jo).

Un travail à deux presque en miroir (Kitai), très lent afin que le groupe d'élèves reste concentré...

Ensuite, je suis passé à une attaque Chudan Tsuki. . J'ai voulu comme le matin avoir deux Ma Ai différents donc deux façons de poser ses mains sur le Jo (Hidari Hanmi et Kaichi) pour celui qui reçoit l'attaque. Donc une attaque Chudan Tsuki pour une parade Jodan suivi d'un Tsuki dans les côtes.

J'ai noté une peur viscérale aux armes, de blesser l'autre, ce qui provoque un manque d'engagement pour l'étude.

Cependant une bonne ambiance de travail. Nous étions nombreux (34 participants), beaucoup de débutants ce qui est pour moi une bonne chose.

Merci à tous et également au club pour votre accueil chaleureux.

Gérard Nicolaï

Je remercie les deux clubs qui ont reçu ces stages Sempai/Kohai ainsi que les intervenants, membres de la commission technique qui ont animés ces stages: Emmanuelle Ranchoup, Nicolas De Araujo, Gérard Nicolaï, Christian Janssen.

Serge Cruz  
ACT CID LPC