

Compte rendu du stage Yudansha
Aïkido Club Clermontais – 12 avril 2026 - 9h/13h
Intervenants : Emmanuelle Ranchoup 5^e dan - Guillaume Duroux 5^e dan



Total participants : 31 (5 femmes, 26 hommes) – Moyenne d'âge 58 ans

1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
3	4	6	6	2	7	3

Clubs CID représentés : Aikido Club Clermontais, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Lodévois, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Club Vendarguais, Montpellier Université Club, Aiki-Tanren Montpellier, Aïkido Roussillon, Aïkido-Corps-Esprit, Aikido Sauvianais, Club Aikido Lasallois

CONTENU TECHNIQUE :

► 9h-10h : Emmanuelle Ranchoup

Rappel de l'objectif du stage :

- *tout le monde sait faire les techniques, le but de ce moment est de rajouter du fond dans la forme, si un partenaire fait mieux que l'autre cela doit se sentir de fait et en étant attentif on doit sentir les différences pour progresser soi-même. Mais il ne doit pas y avoir de cours dans le cours.*
- *plusieurs formes dans les techniques sont possibles, qu'ici ce seront des propositions d'exercices, qu'on peut faire autrement mais qu'on va chercher autour des fondations qui sont les traits d'union de notre pratique issue de Maître Tamura.*

- **Préparation :** Ameno Tori Fune pour l'action à partir des hanches et suites classiques de l'exercice avant quelques exercices d'étirements/préparation articulaire avant de passer aux Ukemis (surtout arrière).
- **Exercices de déplacements avec le Jo** (Irimi en Chudan Tsuki, puis Henka, et enfin Tenkan avec le Jo, pour coordonner le travail des hanches et des bras, tout ensemble).
- **Travail autour du principe d'Irimi** (devenir le centre de la technique en faisant se déplacer Aïte, ou être au centre dès le départ) :
 - Au Jo :
 - Kokyū Nage avec plusieurs options et formes, soit direct soit avec Tenkan, soit par le bas soit en passant par le « haut » en armant les deux bras ensemble (pour trouver le relâchement) : bouger et amener à bouger ;
 - Shiho Nage avec la même idée de déplacer le partenaire en entrant dans le centre (possibilité de glisser les mains pour reprendre le contrôle du mouvement et du Jo) ;
 - A mains nues en Ryote Dori :
 - retrouver le sens Irimi sur Shiho Nage ;
 - idem pour Irimi Nage, plutôt Ura, avec plusieurs formes possibles.

► 10h-10h55 : Guillaume Duroux

Focus sur « Irimi ».

Rappel sur le kanji « femme enceinte » sensation de placer son intention dans le centre de gravité de l'autre. Chercher à être au cœur de l'événement du mieux que l'on puisse. Envahir pas sa présence tout entière avec autant de subtilité que d'autorité.

Pour une mise en évidence, travail sur Tori Fune avec un partenaire (réf. Brahim SG). Trouver le juste balancement, placer son centre afin de venir au cœur du problème et découvrir une certaine sérénité. Ressentir le poids de l'autre placer le siens afin de ne plus le subir. Lorsque le poids de l'autre est présent mais que le nôtre est au cœur de l'événement alors on a cette relation établie qui nous permet peut-être d'agir sur le partenaire à notre avantage.

Poursuite sur Ryote Dori Shiho Nage en respectant ce principe.

Poursuite sur Men Uchi avec la sensation d'avancer le nœud de ceinture en lieu et place des épaules pour un Ikkyo où Irimi devient un outil de déséquilibre par sa présence dynamique discrète et non plus mécanique.

Puis Kata Dori Men Uchi où cette sensation de déplacement vers le cœur de l'action se mêle au Taï Sabaki, un mouvement de corps ou à la place d'un mouvement de bras. Ikkyo avec 2 formes.

Poursuite sur un exercice Kata Dori ou le déplacement / placement vers ce centre du partenaire, son axe, prime sur la contrainte musculaire.

Jyu Waza de fin pour dynamiser les mouvements en gardant, illustrant focalisant sur ses principes.

►► 10h55-11h05 : Pause hydratation

►► 11h05-12h : Emmanuelle Ranchoup

- **Exercices coupes au Ken pour bien prendre conscience de l'axe afin de mettre l'accent sur la fondation Shiseï** (coupes d'une main puis de l'autre, puis à deux mains, et ensuite déplacements avec Irimi, Henka et/ou Tenkan en passant le sabre soit par-dessus la tête soit par le bas dans le sens de Shiho Nage par exemple).
- **Exercice Ken taï Ken à deux** : lorsque Aïte arme pour Shomen, Tori entre en piquant vers la gorge (plus bas par sécurité) pour rester dans le principe Irimi sans perdre son Shiseï.
- **Travail autour de Shiseï sur une saisie un peu contrainte** :
 - préparation sur Tachi Waza Gyaku Hanmi Katate Dori Taï no Henka : pour conscience du pivot sur son axe et projection via le centre ;
 - sur Ushiro Ryote Dori puis Ushiro Ryokata Dori :
 - Ikkyo puis Shiho Nage et Kote Gaeshi (plusieurs déplacements possibles) ;
 - sur Kata, avec Jyu Waza ensuite.

►► 12h-13h : Guillaume Duroux

Reprise du travail dans la continuité Ushiro Ryote Dori avec le sens d'Irimi.

Transmettre son poids à l'autre. Imposer son poids plutôt que des bras. Tenter de rendre son partenaire mobile afin de le « cueillir » au moment opportun au lieu de le contraindre. Travail sur Katate Dori Tenkan dans plusieurs directions.

Travailler ce principe sur une 2^e entrée possible sur Ushiro Ryote Dori. « Faire passer son partenaire devant » dans un mouvement de corps pivot (Taï Sabaki) (réf. Henri Avril). Un partenaire mobile permet de tenter de le « cueillir » au cœur de son mouvement.

Poursuite sur Morote Dori Kokyu Ho (Naname Kokyu Nage) devant l'impossibilité de monter le bras, un mouvement de corps sera privilégié en début afin d'affaiblir la position du partenaire (Taï Sabaki). L'attention se portera ensuite sur le centre du partenaire afin de le déséquilibrer (réf. Luc Bouchareu).

Poursuite sur Kokyu Nage dans un mouvement identique mais inversé ou les mêmes principes seront à l'œuvre.

Ensuite changement vers Hanmi Handashi Waza. Rappelle sur la saisie engagée de la part d'Aïte.

Travail sur Katate Dori Ikkyo ou un Taï Sabaki/Irimi permet la transmission du poids du corps via sa projection à travers son propre squelette (réf. N. Tamura / Benedetti / P. Brun).

Le poids du corps tente de s'imposer à la saisie de Aïte au moment juste, à l'endroit juste loin des appuis de Aïte.

Poursuite en Tanto Dori où le cœur du problème reste Aïte et pas son couteau. Ikkyo Gokyo sur Tsuki. Irimi « venir au cœur du problème ». Illustration rapide de Kote Gaeshi sur une forme ou ne recherchera pas la torsion du poignet mais un déséquilibre du corps tout entier à travers la relation (Musubi) établie grâce à Irimi.

Kokyu Ho de fin même redite sur la sensation d'Irimi « notre centre va au cœur du centre du partenaire ».

Merci au club de Clermont l'Hérault pour l'accueil et l'organisation. Et merci à toutes et tous pour votre participation active sur 4 heures.

Emmanuelle Ranchoup
Guillaume Duroux