

Stage National CEN
CID Languedoc- Pays Catalan, Ligue OCC.
22 et 23 janvier 2022 à Nîmes.

Intervenant : Robert Le Vourch.

Participations.

Le contexte sanitaire a fortement pesé sur la participation à ce stage. De même que le changement tardif de la ville d'accueil, Nîmes au lieu de Perpignan, dans une moindre mesure.

37 personnes en tout sur le stage :

- 6 ont fait la totalité du stage ;
- 16 ont fait deux demies-journées, dont 13 qui ont fait la journée de samedi, 1 qui a fait samedi matin et dimanche matin, et 2 qui ont fait samedi AM et dimanche matin ;
- 15 ont fait une demi-journée, dont 9 qui ont fait samedi matin, 3 ont fait samedi AM, et 3 ont fait dimanche matin.

Provenance :

- 7 Héraultais (de 4 clubs)
- 21 Gardois (de 5 clubs, avec une très grosse prédominance du Judo Club du Gard = 16 de leurs licenciés ont fait au moins une demi-journée) ;
- 3 personnes des Bouches du Rhône (Tarascon et Miramas) ;
- 4 personnes d'Avignon ;
- 1 personne de la Drôme (FFAB), et 1 personne également de la Drôme (FFAAA).

Grades :

11 gradés "Kyu" :

- 4 personnes 6e kyu ;
- 1 personne 5e kyu ;
- 3 personnes 3e kyu ;
- 3 personnes 1er kyu ;

26 gradés "Dan" :

- 6 personnes 1er dan ;
- 5 personnes 2e dan ;
- 2 personnes 3e dan ;
- 8 personnes 4e dan ;
- 5 personnes 5e dan.

Enseignants/dirigeant et membres de la CT :

- 16 titulaires de la carte enseignant/dirigeant (tous enseignants à titre principal ou secondaire ou occasionnels dans leurs clubs) ;
- 7 membre de la Commission Technique présents (dont l'ACT).

Contenu du stage.

Samedi matin, 09h30-12h00.

Préparation avec le bokken.

Travail des placements, coupes et déplacement.

Travail avec partenaire en miroir : shomen uchi.

Tachi waza gyaku hammi katate dori

Kokyu nage

Irimi nage (main vers le haut)

Irimi nage (main vers le bas)

Tai no henka

Retour sur kokyu nage avec coupe au contact.

Ushiro ryote dori étude de la prise de centre et du placement. Même travail que tai no henka. Garder la disponibilité et la mobilité.

Ikkyo

Sankyo

Morote dori kokyu ho.

Samedi après-midi 14h30-17h30.

Suwariwaza

Ryote dori Kokyu ho

Aihammi katate dori :

Exercice de coupe verticale.

Reprise du même exercice sur Hamnihandachiwaza gyaku hammi katate dori

Ikkyo (suwariwaza)

Tachi waza

Aihammi katate dori

Ikkyo

Shomen uchi

Ikkyo.

Nikyo ura

Irimi nage

Gokyo

Sankyo

Kokyu nage (« faire faire le pas de trop »)

Morote dori Kokyu nage.

Dimanche 23 janvier 2022 09h00-12h00.

Préparation avec le bokken. Reprise du travail proposé le samedi matin.

Placement

Prise de centre

Coupe

Déplacement.

Travail au bokken avec partenaire en miroir sur shomen.

Travail d'irimi : rentrer et couper les poignets lors de la montée du bokken du partenaire.

Etude du travail au bokken de Tamura Sensei (Youtube-Lesneven 2005)

2 exercices.

Tachi waza aihammi katate dori

Irimi nage

Kote gaeshi

Kokyu nage

Mise en évidence de la relation du travail aux armes et du travail à mains nues.

Morote dori kokyu nage.

Conclusion.

Le stage s'est déroulé dans une excellente ambiance de pratique et de recherche en dépit d'un contexte sanitaire compliqué.

Je salue le travail d'organisation et l'accueil du CID Languedoc-Pays Catalan et de sa présidente, Emmanuelle Ramchoup. Je souligne également la disponibilité et l'assistance de l'ACT, Serge Cruz.

Je les en remercie sincèrement.

Robert Le Vourch.