

**Bilan du stage Yudansha**  
**Dimanche 26 mai 2024 – Judo Club du Gard Nîmes**  
**9h-13h**



**Intervenants :**

Pierre BRUN / 6<sup>e</sup> DAN

Gérard NICOLAÏ / 6<sup>e</sup> DAN

en parfaite connexité dans le sens du travail, intervention d'1h à tour de rôle pendant 4 heures

**Au total 15 participants :**

**Clubs représentés :** Aïkido Club Vendarguais, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Arts Martiaux Lodévois, Judo Club du Gard, Aïkido Club Saint Privaden

**Compte rendu Pierre Brun**

►► 1<sup>er</sup> intervention (1h)

Préparation traditionnelle :

1°) Ameno tori fune

2°) exercice montrant l'importance du travail des mains (mains vivantes)

la main donne toujours la direction du travail, permet de se centrer, la main vivante assouplit les épaules et empêche la raideur du bras, permet aussi des changements de direction plus rapides et souples. Elle est aussi le moyen de connexion avec l'axe et le centre de uke.

Exercices : Katate dori, travail de hanche et amener uke.

Katate dori, soumiotoshi.

Katate dori, ushikaïten nage

Katate dori, sotokaïten nage

hanmihandashiwasa, katate dori, ikyo.

►► 2<sup>e</sup> Intervention (1h)

1°) suwariwaza :

exercice : kokyū ho exécuté d'une seule main et expliquer comment faire vaciller uke avec la hanche.

Tachiwaza même travail

2°) tachiwaza : obtenir le même résultat sur

shomenuchi ikyo omoté

shomenuchi ikyo ura

3°) boken : travail irimi et recherche du bon timing

4°) tachiwaza: shomenuchi iriminage

shomenuchi shironage

**Compte rendu Gérard Nicolai**

En tout début de cours, j'ai demandé ce que voulait dire YUDANSHA.

Étant donné que peu d'élèves avaient une réponse, il m'a semblé nécessaire de donner une explication.

« Pour un pratiquant, devenir Yudansha doit être le résultat d'un long travail, cependant, il n'est pas un aboutissement mais le début d'un engagement du pratiquant. Tamura Sensei nous disait lors de l'acquisition d'un grade supérieur, « faites-en bon usage » ; ce qui voulait dire aussi que le grade sert surtout à l'autre, il n'est pas pour le porteur ».

Lors de ce stage, Pierre a voulu mettre l'accent sur l'importance de la main (Te Sabaki). J'ai donc construit mon intervention sur le relâchement, mains souples et disponibles en insistant sur le shisei. Si le shisei n'est pas présent, tout devient compliqué. Importance du placement dès le contact, une prise de centre qui nous met à l'abri. Puis se déplacer pour obtenir un déséquilibre afin de pouvoir exécuter une technique dans le temps et l'espace (Mai Ai).

J'ai proposé qu'Aïte fasse une attaque profonde, par un engagement total pour que Tori puisse étudier la fondation « IRIMI ». Irimi n'est pas forcément avancer sur Aïte, il peut aussi l'accueillir.

J'ai terminé le cours par un travail au KEN et insisté en disant que le travail aux armes est indissociable à celui à mains nues ; Une étude sur la prise de centre.

L'étude des armes pour ma part constitue l'aïkido.  
Nous devons construire sur ce socle.

Bonne ambiance de travail mais il m'a semblé qu'il était compliqué pour certains élèves de sortir de « leur zone de confort ».  
Pour ma part, il m'a été difficile de maintenir les élèves dans la direction proposée.

Je remercie tout le monde d'avoir participé à ce stage malgré la fête des Mamans !

Merci au Judo Club du Gard Section Aïkido pour l'accueil.  
Merci aux 2 intervenants pour leur disponibilité ;  
Merci aux pratiquants qui ont fait le déplacement pour participer à ce stage.

Serge Cruz  
ACT-LPC