

Comité Inter-Départemental Aïkido Bourgogne FFAB
Formation nationale enseignants
Samedi 19 janvier 2019
à Auxerre

Animateur : Jean-Pierre LAFONT, CEN 6è dan CSDGE 6èdan aikikai

Horaires : 9h30-12h20 / 14h30-17h30

Public : 2ème kyu minimum

Nombre de participants : 45

Synthèse générale :

Les enseignants ont beaucoup apprécié le travail proposé par Jean-Pierre, autour du lien entre tori et aïte. Pour Jean-Pierre, on n'apprend pas sans l'autre, du plus débutant au plus gradé. Il est nécessaire de créer un lien physique pour pratiquer. Il faut trouver en s'aidant des autres.

Au travers de différents éducatifs, attaques, saisies et techniques, Jean-Pierre a mis les enseignants en situation de se connecter, de créer ce lien. Ensuite, à chacun, dans son dojo et avec ses élèves, de trouver ses mots, ses images. Conseil : cibler UN de ces exercices, se l'approprier et le proposer plusieurs fois à ses élèves, en début de chaque cours par exemple.

En fin de stage, des échanges ont permis également de parler du travail personnel. Un pratiquant a également souligné l'idée de « changement de décor » : lorsqu'on est saisi, on se place pour modifier la situation et ainsi résoudre la saisie, l'attaque.

Travaux proposés au cours de la journée et points à retenir :

Matin :

Samedi Matin :

Après la présentation, Jean-pierre invite les pratiquants à exprimer leurs attentes.

L'idée est de poser des questions sans tabous pour que le stage donne du sens aux participants.

Deux interrogations principales :

- Comment bien faire Tankan
- Comment inviter Aïte à passer en Ushiro

Proposition de travail de Jean-Pierre au Bokken :

Pratique des Suburis avec comme consigne :

- Etre détendu
- Absence d'intention de couper pour être disponible
- Etre centré

Interrogation des pratiquants sur la relation entre la pratique au Bokken et à mains nues.

Proposition de travail Ai hami katate dori construction de Tenkan dans Irimi avec comme consigne d'effectuer la rotation sur son axe ; de conserver le liens avec Aïte en permanence, que son centre soit connecté avec celui d'Aïte.

Dans la continuité du Tenkan, Jean-Pierre ajoute Irimi, ce qui donne l'opportunité o Aïte de venir saisir la seconde main derrière, Ushiro est né, Ne reste plus qu'à trouver le déséquilibre d'Aïte.

Des propositions de différents Waza avec les mêmes consignes.

Conclusion :

Au delà de l'aspect pédagogique, l'enseignant est invité à travailler seul en dehors du Dojo et à porter un regard sur soi dans les notions d'équilibre, de centrage, d'Irimi et donc Tenkan qui seront ensuite diffusées en cours.

Partage autour du centre puis autour de aite

Le centre de tori rentre sur celui de aite

aite doit sentir qu'il est en déséquilibre, pas à droite ou à gauche mais **sur son centre**

Après-midi : suite du travail

- bokken contre bokken

prendre le centre de uke en respectant le travail des 2 partenaires

centre à centre : pas de gagnant, pas de perdant : **créer un lien**

- suwari waza (ou seiza) shomen uchi ikkyo : ressentir le travail réalisé au bokken : adaptabilité des 2 partenaires

- gyaku hanmi kokyu nage

- éducatif : ai hanmi, kamae contre kamae, aite met en mouvement tori qui pivote en restant entier

→ **être entier**

→ garder la verticalité

→ conserver le lien avec le partenaire, rester unis

- Jo dori chuudan tsuki, réponse irimi

→ faire irimi, être toujours présent

→ induire le mouvement de aite

- kumijo shudan tsuki, réponse irimi

→ pas d'appui sur les jo

→ **le jo donne la direction**

- hanmi handachi waza katate dori ikkyo: amener au sol

→ l'objectif d'aite est de contrôler

→ tori sort de l'attaque, fait irimi puis laisse faire le déséquilibre

Différences entre 1/2 dan et 3/4

- hanmi handachi waza katate dori shionage ura

→ niveau 1/2 dan : venir complètement sur le côté

→ niveau 3/4 : se placer à 90°

- hanmi handachi waza katate dori kokyu nage

→ tori conduit aite dans le sens du **lien qui les unit**

- ai hanmi katate dori irimi nage omote

- bokken contre bokken : shomen uchi réponse shomen uchi
 - mains légères
 - ne pas créer d'ouverture
 - **fixer l'autre** en absorbant

- katate ryote dori kokyu ho : être ensemble