

Stage CEN en Ligue

21 et 22 Janvier 2022 – Fontaine-lès-Dijon (21)

Intervenants : Gilbert MILLAT, 8^{ème} Dan, CEN, SHIHAN
Gabriel FEMENIAS, 6^{ème} Dan, CEN

Participants : 153 pratiquants sur la globalité du stage

Grades	6e Kyu	5e Kyu	4e Kyu	3e Kyu	2e Kyu	1er kyu
Nombre de pratiquants	40	9	5	6	6	4

Grades	1er Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan	Total
Nombre de pratiquants	17	25	18	13	10	153

Degré d'assiduité :

120 pratiquants le samedi matin (ouvert à tous)

140 pratiquants le samedi après-midi (ouvert à tous)

50 pratiquants le dimanche matin (cours enseignants)

Nombre Hommes/Femmes :

94 hommes et 59 femmes

Excellente fréquentation lors de ce stage. La décision de faire le stage enseignant le dimanche matin et d'ouvrir la journée du samedi à tous les pratiquants à permis d'attirer de tous niveaux et à aussi permis au stage enseignants du dimanche matin de bénéficier d'une fréquentation très satisfaisante (50 pratiquants).

Déroulement du stage

Samedi Matin : 9h30 - 12h00 - ouvert à tous

Une minute de silence est observée en hommage à YAMADA SENSEÏ.

Première partie du cours sous la direction de Gilbert MILLAT.

Lors de la préparation, en SEIZA, Gilbert rappel l'importance d'être relâché, avec une respiration abdominale.



Situations proposées :

SUWARI WAZA GYAKU HANMI KATATE DORI KOKYU HO
TACHI WAZA GYAKU HANMI KATATE DORI KOKYU NAGE
TACHI WAZA GYAKU HANMI KATATE DORI IRIMI NAGE
YOKOMEN UCHI IRIMI NAGE

Consignes générales :

Avant toutes techniques, Gilbert insiste sur la mise en place des fondamentaux : SHISEI, MA-AÏ et IRIMI.

Avant la saisie, être déjà placé et lors de la saisie de AÏTE, aller dans le sens de celle-ci.

Rappel sur l'importance de la direction des mains, pas d'opposition, créer une connexion avec AÏTE pour ensuite l'emmener dans un déséquilibre.

Gabriel FEMENIAS prend la suite du cours à 11h et prolonge les thèmes abordés par Gilbert MILLAT.

Situations proposées :

AÏ HANMI KATATE DORI KOKYU NAGE (contact paume à paume puis avec saisie)
AÏ HANMI KATATE DORI KOKYU NAGE IRIMI NAGE
AÏ HANMI KATATE DORI KOKYU NAGE KOKYU NAGE (autre forme)
AÏ HANMI KATATE DORI IKKYO OMOTE
AÏ HANMI KATATE DORI JYU WAZA à 4, avec les techniques vues précédemment.

Consignes générales :

Pas d'appui sur la main de AÏTE, tout en gardant la connexion avec lui. Relâchement du bras. En libérant l'appui de la jambe avant, TORI change la direction de AÏTE (prise de centre, changement de la structure de AÏTE) et rentre IRIMI.

Samedi Après-midi : 15h00 - 17h30 - ouvert à tous

Prolongement du travail abordé le matin. Gabriel commence le cours de l'après-midi.

Situation proposé :



Les intervenants ont insisté sur la relation entre MA-AÏ et IRIMI : La gestion du MA-AÏ, composé du temps, de la distance et des émotions, permet de ne pas être touché mais aussi d'avoir la perception de la situation, ce qui autorise l'application d'IRIMI, entrer dans la garde du partenaire.

Gilbert MILLAT a illustré ces principes par l'utilisation du BOKKEN via un travail KEN TAÏ KEN :
SHOMEN UCHI sur attaque YOKOMEN UCHI
Placement et prise de centre sur attaque TSUKI

Dimanche Matin : 9h30 - 12h00 - cours enseignants

Un cours doit être adapté au niveau de chacun et s'appuyer sur les fondamentaux. Gabriel FEMENIAS complète en indiquant qu'il s'agit de libérer les appuis en obtenant un relâchement et être en lien avec le partenaire.

Premier exercice : les mains des partenaires sont collés, il s'agit de bouger ensemble en respectant les lignes (en lien avec la séance du samedi). L'exercice est complété en donnant une finalité de technique (IRIMI NAGE, KOTEGAESHI, KOKYU NAGE).

Question sur le transfert de poids : il s'agit de libérer les appuis (travailler les déplacements et les coupes en préparation), la verticalité. Gilbert précise qu'il ne faut pas limiter la pratique à la technique finale.

Deuxième exercice : CHUDAN TSUKI

Cet exercice peut être donné dans les cours enfants avec des images du type : le cavalier dans la forêt qui prend une branche immobile (ramasser des champignons peut-être utiliser pour un KOKYU NAGE).

Question sur la prise de centre et notamment sur le côté émotionnel de l'aïkido.

Il faut garder sa ligne et modifier celle du partenaire en gagnant son déséquilibre (changer la situation sans s'opposer).

Question : y-a-t-il une action et une réaction ?

Il n'y a qu'une seule action (simultanée pour TORI et AÏTE). Il faut gérer le temps, l'espace et l'émotion pour gagner la prise du centre. Ceci peut être observé sur la modification de la position du nœud de ceinture de AÏTE.

Question sur le regard qui se focalise sur le poing.



La prise du centre doit s'appliquer dès le début mais surtout dans la globalité de la technique.

Exemple sur KOTE GAESHI : il faut prolonger tout en gardant le centre.

Gilbert précise que pour progresser dans la transmission il faut améliorer et mettre en évidence les fondamentaux. Obtenir une action : unité de TORI, respect de l'autre et contrôle.

Gilbert précise que le travail peut être moins rapide (pour une bonne lisibilité des élèves) mais surtout continu et avec un réel engagement de AÏTE (pour la lisibilité de la technique, à la portée des élèves).

Question : y a-t-il opposition entre travail dynamique et GONO GEIKO ?

Gilbert reprecise que les fondamentaux sont au centre du travail. Le travail de AÏTE doit être de se centrer et d'effectuer une saisie ferme.

Question sur le choix du vocabulaire qui doit permettre aux élèves d'appréhender les notions et non de modifier leurs sens (ex : regarder, reculer).

Troisième exercice : SUWARIWAZA KATATE DORI KOKYU NAGE avec un partenaire puis deux en même temps (trouver l'espace de liberté pour créer le déséquilibre).

Question : doit-on accorder une chute à un élève même si sa technique reste imparfaite ?

Retenir que toute chute refusée est une chute perdue. Il faut s'adapter au niveau de l'élève.

Question sur CHUDAN TSUKI IKKYO OMOTE

Gilbert reprecise que les fondamentaux restent l'essentiel du travail. Il complète en indiquant que la saisie du sabre doit permettre le relâchement (garde fermée) et d'avoir la relation au partenaire. Le poing doit être « vertical », en lien avec TANTO DORI.

Question : y a-t-il des différences entre une technique avec le TANTO ou à mains nues ? Des variantes ?

Il faut s'adapter à toutes situations mais le contrôle de l'arme est fondamental. Gabriel rappelle que pour une attaque martiale l'arme n'est perçue qu'au dernier instant. Il faut s'appuyer sur les fondamentaux (MA-AÏ, IRIMI). De plus en situation réelle le MA-AÏ donne une distance de sécurité.

Quatrième exercice : CHUDAN TSUKI AU BOKKEN

MAKI OTOSHI, puis AÏTE reprenant son attaque SHOMEN (IRIMI en étant vigilant sur l'appui avant en direction de IKKYO). Mettre en œuvre : absorption, ouverture, rentrée sur la ligne.



Les différences entre technique avec ou sans arme sont dans la forme, pas dans les principes à mettre en œuvre.

Cinquième exercice : AÏHANMI KATATE DORI

IRIMI sur le centre, épaules relâchées, baisser le coude avec le corps pour rentrer dans l'axe : NIKKYO
Même direction de travail : IRIMINAGE

Prolongement vers IKKYO

Sixième exercice : MOROTE DORI : passer entre les deux directions d'attaque, le corps entier est en action.

Bilan : donner la priorité aux fondamentaux (tant en pratique qu'en lisibilité), unifier temps ma-ai espace.

Anthony BERNIZET (ACT Bourgogne)
Prise de notes par Thibault KOEHER et Hervé BADET