

Stage préparation 1^{er} et 2^e dan Dimanche 9 février 2025 – Beaune (21)

Intervenants : Christophe MASSE, 5^e Dan
Maxime GRUDZIEN, 4^e Dan

Participants : 55 pratiquants

Grades	3 ^e Kyu	2 ^e Kyu	1 ^{er} Kyu	1 ^{er} Dan	2 ^e Dan
Nombres de pratiquants	4	5	9	15	5

Grades	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan	6 ^e Dan	Total
Nombres de pratiquants	7	4	5	1	39

Déroulement et Objectif du stage

La journée a été l'occasion d'une mise en situation d'examen blanc « light », permettant aux intervenants d'identifier les besoins des pratiquants.

L'objectif était de mettre en évidence les fondations techniques attendues lors d'un passage de grades Shodan et Nidan : SHISEI, KAMAE, MA-AÏ, IRIMI.

Matin : 9h30 - 12h00

1^{ère} partie : Maxime

- préparation physique
- tachi waza yokomen uchi : différencier les entrées pour un travail ura et omote
- ikkyo ura
- ikkyo omote
- mise en situation partielle passage de grade :

suwari waza, hanmi handashi waza, tachi waza et ushiro waza

2^{ème} partie : Christophe

Rémédiation à la suite de l'interrogation : Mise en évidence du manque de la connaissance fondamentale des techniques. (développement oral d'une méthode d'apprentissage)

Suwari waza

- Shomen uchi Ikkyo, consigne de s'engager dans l'action dès le début du mouvement d'Aïte, de se déplacer pour sortir de la ligne d'attaque puis se placer pour la prise de centre.

Hanmi handashi waza

- Ikkyo , consigne: déplacement irimi pour sortir de là ligne d'attaque, tail sabaki comme teno enkan , prise du centre en déplaçant le corps.
- Nikyo Ura même sorti irimi , faire Nikyo direct sur le front.
- Shiho nage Omte et Ura, consigne : Utiliser le corps pour se déplacer plutôt que les bras.

Taichi waza :

- shomen uchi Ikyo même consigne qu'en suwari. Sortir la ligne pour ne pas être sous la coupe d'Aïte.
- shomen uchi Niko Ura. Consignes, se déplacer pour sortir de l'attaque, absorber la coupe d'Aïte, contrôle de Nikyo jusqu'à l'immobilisation.

Après-midi : 15h00 - 17h30

1^{ère} partie : Christophe

Respirations

Kokyu ho

Ushiro waza ryote dori

- Ikkyo consigne, ramener la seconde main saisie dans le centre et montrer kokyu undo .
- Kote gaeshi même consignes
- Shiho nage sans consigne. Les consignes sont distribuées durant la pratique par les gradés.

Kata dori menuchi

- Shiho nage, Consigne kamae être prêt, sortir de la ligne en entrant sur Aite avec Menuchi dès sa saisie de l'épaule.

tanto dori shudan stuki

- kote gaeshi, consigne : irimi sortir de la ligne tout droit sans tourner.

2ème partie : Maxime

- tanto dori : rappel sortir de la ligne d'attaque
- tsuki : yonkyo
- shomen uchi : gokyo
- jodori
- tsuki : garde ai hanmi : ikkyo
- garde guyaku hanmi : kokyunage avec même mouvement que sur ikkyo
- garde ai hanmi : shihonage
- jonage mobilité de tori, changer de place
- kokyunage haut
- koyunage bas
- shihonage
- taninzugake : sortir de la ligne, ne pas rester au centre mais se déplacer à l'extérieur, à la périphérie

Debriefing / questions diverses et Conclusion

Les participants ont apprécié la bienveillance des animateurs, qui étaient dans une logique de construction et non de jugement.

Le format de mise en situations plus complète était une demande des pratiquants lors du précédent stage. Cela leur permet de se mettre en situation et de se rendre compte de leur limite.

Certains pratiquants ont apprécié le fait que l'accent soit également mis sur le travail d'aïte. L'ACT rappelle que cet engagement en tant qu'aïte est à mener au quotidien en club.

Remerciement aux intervenants et au Dojo de Beaune pour l'organisation de cette journée.

Rapport par :
Anthony BERNIZET
Animateur de la Commission Technique