

Compte rendu Ecole des Cadres

Dimanche 2 décembre 2019 à Colomiers

Luc Bouchareu

Matinée :

Des idées ont été données pour débiter ce stage qui donnent un sens plus profond à la pratique.

3 ouvrages à lire sont proposés :

- « L'archer » de Paolo Cuelho
- « Comprendre l'essence du Budo » de Philippe Doussin
- « le pasSage » de Alexis Quillio

Luc nous a fait part de son intérêt pour les arts martiaux de manière élargie lui permettant d'aller chercher dans d'autres pratiques de quoi alimenter au besoin son enseignement et sa compréhension :

- le fait de se mettre en seiza et de saluer correspond au fait de « vider sa coupe » afin d'être prêt à apprendre.
- Le rameur enseigné par Maître Tamura prenait pour image pour la première partie de l'exercice le fait d'entrer dans la rivière, pour la deuxième partie le fait de lutter contre le courant, et pour la dernière partie, le fait de vouloir remonter la berge.
- Une autre vision donnée pour le rameur est pour la première partie commencer doucement la pratique, pour la deuxième partie être dans la pratique et pour la dernière partie se donner corps et âme à la pratique.
- Une autre interprétation propose de voir la pratique du débutant comme le 1^{er} mouvement. Le 2^{ème} mouvement représente le travail où l'on se confronte aux autres, aux forces extérieures, où le pratiquant exerce son physique contre les autres, essaye d'affirmer sa puissance. On peut rester dans ce type de pratique longtemps et trouver du plaisir à ce type de travail. Le 3^{ème} mouvement indique que d'autres forces entrent dans la pratique : les anciens qui nous ont guidés, nos maîtres, nos modèles sont présents et nous soutiennent. La force n'est plus première, l'esprit prend la mesure de l'adversité.
- Pour le moment où les mains sont jointes en vibration entre ces 3 parties (furitama), imaginer un précieux joyau entre les mains qui nous redonnerait de l'énergie pour poursuivre l'entraînement.

La pratique débute par la préparation la plus classique de Maître Tamura en commençant par le rameur.

Préparation Ados : une série d'exercices courts enchaînés afin de former un échauffement dynamique et complet :

- Départ assis en tailleur et rouler en touchant en arrière les jambes tendues
- Toucher devant jambes tendues
- Rouler en arrière complètement en passant sur une épaule et s'allonger sur le ventre
- Gainage sur les coudes
- Ecarter les jambes et faire la planche
- Une pompe
- Se mettre debout et former un triangle avec les jambes et ramener les mains en dessous vers l'arrière et chute avant
- Cette série peut être allongée en proposant aux élèves de rajouter ce qu'ils veulent (un saut, une pompe,...etc.)

Tachiwaza katate dori Kokyu Nage avec étirement du dos sans la chute, puis avec la chute.

La recherche s'est ensuite portée sur les différentes entrées possibles en fonction de la saisie de aité, de la position d'éventuels autres partenaires-adversaires. Tout l'espace est pris en compte. Le point important souligné est de bien prendre dans tous les cas le centre dès le départ de l'action, avant même tout contact.

Katate dori Shiho Nage en restant sur une ligne. Tori réalisant sa technique en avançant sur la ligne de manière à ce que ce soit aité qui soit déséquilibré sur le côté et sorte de la ligne. Cette forme de Shiho Nage a été montrée par Maître Tamura pour les élèves les plus avancés.

Hanmi handachi waza toujours sur Shiho Nage (omote et ura). Importance du contrôle en fin de technique de manière à ce que aité ne puisse pas s'échapper, et bon positionnement de aité de manière à bien se protéger. Pour l'entrée dans la technique, le déplacement devant pour omote et plus derrière pour ura s'effectue par un grand pas du pied avant, le corps tout entier prenant la place de aité.

Tachiwaza Jyuwaza avec dans l'esprit l'idée de Shiho Nage pour avoir une bonne entrée et prise du centre.

Exercices de suburi au Bokken pour Shiho Nage.

Coupes dans toutes les directions

Exercice seul au bokken avec enchaînement de coupes sur une ligne sur la base de gyaku hanmi katate dori : une forme omote et une forme ura.

Jyuwaza à deux kens : importance de choisir une idée et de la garder en travaillant différentes formes pour pouvoir mieux construire, se construire et progresser.

Kokyu Ho avec l'idée d'aller jusqu'au bout du mouvement même si le départ n'est pas satisfaisant : « Lorsque la flèche est tirée, inutile et vain de vouloir la freiner ou l'arrêter » de même en aikido l'apprentissage de fait en terminant les techniques.

Pour finir, garder à l'esprit la sensation de ce qui a bien marché pendant la pratique.

Après midi :

Questions :

- Bien expliquer le rameur
- Comment faire lorsqu'on nous bloque en pratiquant
- Rôle de aïté

Mise en parallèle du rameur et du travail au jo.

Chercher un mouvement de vagues en faisant coulisser le jo en étant en fente droite puis gauche avec un maximum d'écart entre les pieds.

Ikkyo dosa en effectuant différentes formes de coupes puis à nouveau avec le jo pour sentir un mouvement plus libre.

Le rameur avec explications précises

Suwari waza menuchi ikkyo omote et ura en libérant les hanches avec l'idée du travail aïté et tori sans blocages.

Tachiwaza shomen uchi

- 1- Ikkyo : faire attention au défaut trop classique et déterminant pour une réussite à chaque passage de grade : ne pas recevoir la coupe dans sa main.
- 2- Irimi Nage en engageant le corps et en libérant les appuis. L'importance du travail de aïté est souligné : son pied avant doit se libérer, il peut faire un pas et suivre aisément la technique.
- 3- Kokyu Nage en entrant dans l'attaque avec tout le corps. La chute de aïté amène à parler du travail des ukemis.

Cela entraîne également un échange sur une des questions posées : les chutes pour les enfants.

Importance soulignée d'une bonne forme de corps prise dès le départ.

Beaucoup d'idées ont été données :

- Sur Koshi Nage : démarrer en faisant monter l'enfant sur un banc
- Pour les chutes arrière : rouler sur le dos en tenant les deux pieds, puis lâcher un pied pour qu'il aille toucher derrière ; croiser les jambes et tenir le pied opposé et rouler en arrière...

- Pour les chutes avant : imaginer être sur une poutre ; enjambrer une personne accroupie avant de démarrer la chute ; être accroupi, l'élève se couche sur notre dos, le faire descendre doucement sur un côté et l'aider en lui tenant la tête en chute avant puis le faire ramper par-dessous pour ressortir
- hanmihandachi waza ushiro ryo kata dori en allongeant un bras sous le corps pour tori, aïté est alors entraîné pour que son épaule soit bien positionnée pour une chute avant.
- Se relever en ayant une seule hanche au sol.
- Exercice très libérateur : mettre un pied sur une croix formée par les tatamis et chuter dans les 4 directions puis renouveler avec l'autre pied devant en en inversant également. Un départ accroupi facilite le travail.

Exercice à 2 au jo : prise du centre en touchant bien avec déplacement direct. Aïté ouvre et reste sans bouger. Importance de la bonne prise de garde et de l'esprit.

Anecdote avec Maître Tamura : pour corriger une garde prise par Luc face à trois aïtés, il a pris sa place pour montrer et immédiatement les trois aïtés ont reculé.

Description de la sensation dans le corps : poids du corps vers le bas, appuis libres pour pouvoir bouger...

Tachiwaza shomen uchi Ikkyo puis Kokyu Nage.

Le travail Kata dori menuchi suit pour développer les sensations d'entrée et de prise de centre sur Ikkyo dès le 1^{er} contact à l'épaule.

A nouveau shomen uchi Kokyu Nage en gardant les nouvelles sensations du travail précédent.

Haishin undo