

## Compte rendu école des cadres à L'Union le 17/11/2024

### Matin :

Etiquette minimaliste pour mettre l'intervenant au même niveau que tout le monde.

Remise en question lors de la commission technique car pour la formation BIFA et BF, les candidats doivent apprendre le reïshiki comme fait à BRAS.

Pour la suite : Faire le reïshiki pour que les candidats puissent l'apprendre.

Préambule annonçant le thème de la saison : L'aïkido c'est keïko.

Un document de la fédération va être diffusé par le CID aux dojos.

Transmission d'une consigne fédérale : NE PAS BLOQUER.

Préparation par Yann Goffin.

- Ameno tori fune

- Echauffement, taïsabaki (court : irimi-enka, long : irimi-tenkan),

- ukemi avant/arrière au sol. Ukemi accroupi, debout, longues, courtes

- Shiko classique et grand déplacement.

1<sup>ère</sup> technique demandée sans démonstration : Tachi waza - Katadori Ikkyo omote.

Consigne : ne pas bloquer. Cohérence.

Indications : Disponibilité, mobilité, l'aïte doit se rendre mobile pour continuer à représenter une menace pour tori.

Tori mettant en place l'ensemble des éléments de la technique, le résultat devient une technique d'aïkido dans son essence.

Tori : synchronisation des déplacements et le travail sur le coude (commencer à soulever le coude tout de suite).

2<sup>ème</sup> technique sans démonstration : Jo - Chudan tsuki ikkyo omote

Indications : Les déplacements sont quasi identiques. L'attaque doit être assez profonde pour mettre les 15 derniers centimètres du jo dans le ventre du tori.

Celui-ci par son déplacement sera idéalement placé pour effectuer la technique.

Aïte devra regrouper ses pieds à la fin de l'attaque pour s'engager complètement et permettre à tori de le retourner facilement pour faire ikkyo omote.

Aïte : Technique du tsuki, attaque sans appel/déjà armée, ou petit armement. Pas de recul de la main arrière.

Débat et échanges sur les façons d'attaquer, avec un « appel » permettant la pratique.

## Après-midi :

Préparation par Claudine Serpaud.

Préparation basée sur des étirements telle que fait par Me Tamura.

1<sup>ère</sup> technique sans démonstration : Faisant suite à une discussion du matin, Katadori men uchi ikkyo omote.

Dans quel ordre l'attaque s'effectue ?

- Katadori par aïte puis incitation via menuchi par tori

Ou

- Aïte effectue tour à tour katadori puis un (sho) men uchi.

Question : Quel est le but d'un atemi ?

Déséquilibrer, déstructurer, compresser avec l'attente d'une décompression (effet ressort).

L'atemi a pour but de mettre aïte en position de faiblesse.

Prise en compte d'une spécificité de maître Tamura, la main Te katana (main sabre).

Considérant notre main comme une lame aiguisé, l'attitude d'aïte doit s'accorder à ce principe

Puis travail jyu waza sur la même saisie.

2<sup>ème</sup> technique sans démonstration : Yokomen uchi jyu waza.

Tori : Entrée avec men/shomen au milieu du visage.

Entrées possibles int/ext pour omote comme pour ura.

Aïte : Yokomen bien armé au-dessus et au centre de la tête, sans ouverture de la main. Légèrement sortir de la ligne en attaquant.

Bokken : Travail ki - ken - tai

- Shomen sur deux pas en synchronisant l'armement avec l'avancement du pied gauche puis le lancement du bokken dans la coupe avant que le corps ne suive.

- Attaque sur un pas dans un second temps en gardant le principe ki ken tai.

Travail à deux sur Shomen uchi kiri kaeshi.

- Faire grand avec un shomen sur deux pas et le placement du bokken tôt à la verticale, pour recevoir la coupe : débutant, les bases.

- Ensuite, attaque shomen sur un pas et placement du bokken au moment de la descente du shomen puis finir le kiri kaeshi quasiment en même temps que le shomen du partenaire (niveau avancé).