

Ecole des Cadres 09.02.25

Note 1 : J'ai pris des notes sur le vif, donc certaines explications n'utilisent pas les termes exacts qui ont pu être exprimés.

Matin (Yann Goffin)

Ouverture préparation plus détails sur les ukemi.
Utilisation du minimum d'énergie pour les chutes.

Discussion sur le travail de chacun, le but de chaque rôle et les problèmes que cela peut impliquer (pour un extérieur d'une autre discipline comme pour un nouveau pratiquant).

- Aïte : Il représente l'attaquant, il doit donc attaquer correctement pour la technique demandée. En aikido, il est là pour mettre le partenaire dans les meilleures dispositions pour réussir la technique, il doit donc être attentif à suivre pour obliger tori à être bien placé et réaliser les déplacements et les mouvements requis pour la technique. Par sa présence et disponibilité d'aïkidoka, il amène tori dans la situation idéale pour effectuer la technique demandée et se faisant, se retrouve, sans avoir besoin d'y penser, dans la meilleure position pour réaliser son ukémi.
Nous parlons ici d'un exercice de « figure imposée ». Les deux parties savent pertinemment quelle attaque et quelle technique est attendue.
- Tori : Son rôle est d'avoir un effet sur aïte, déplacement / déstructuration / contrôle. Il doit donc être attentif à son placement initial, son déplacement et l'exécution de la technique.

La **connivence** est obligatoire dans la pratique de l'aikido, sur le tatami.
La liberté de choisir sa technique est au-delà de la présentation aux débutants.
Les techniques sont faites **ensemble**, pas seuls chacun de son côté.
Il faut donc la présence des deux.

Tout le monde est d'accord pour conclure que le cadrage est nécessaire, dû à la complexité des techniques de l'aikido, ce qui entraîne l'inutilité de blocage ou de résistance d'aïte, mais un suivi pour garder le sens de son attaque (ce qui montre de la fluidité).

Sujet : Les débutants, raides et durs, problème de compréhension et de martialité.

Plusieurs propositions pour ce point : On ne se fige pas.

- + Création de mouvement, aïte garde au mieux son ensemble (corps / idée d'attaque),
- + Explications sur les ressentis (le prof prend la place de l'élève avec cette « lourdeur »),
- + Atemi : Tout arrêt du corps donne une opportunité de frappe de tori, la technique devient alors inutile.
- + Accélération du rythme (plus vite, 10 techniques d'affilée...) => relâchement naturel.

Le problème dans ces situations : Une technique donnée est demandée, donc il y a une réaction appropriée pour ne pas modifier la demande.

Techniques développées dans cette optique :

* Ryote dori ikkyo ura

La coordination pieds / mains est suffisamment complexe pour ne pas rajouter des changements d'attitude d'aïte.

* Katate dori kokyū nage (plusieurs formes)

Très complexe de ne pas dégrader l'attitude de la part de uke lors de la réalisation au ralenti. En effet, allure plus lente, inconsciemment uke recule son pied arrière lors du retournement alors qu'il n'aurait pas le temps en vitesse réelle.

* Shomen uchi ikkyo omote

Utilisation du déplacement et coupe sur aïte pour effectuer la technique, suivi pour la descente et l'immobilisation.

* Jo nage

Dans la même idée, **déplacement** de tori sans plier ses bras vers soi pour ne pas entraîner aïte sur son espace vital.

Après midi (Jean-François Sarrazin / Yann Goffin)

Préparation

- Echauffement musculaire général,
- Les 5 tibétains (travail interne),
- Irimi nage, 2 à chaque fois en continu : Sur shomen uchi
 - Suwari waza + hanmi handachi waza + tachi waza et inversement,Continuité et suivi dans les mouvements.

* Katate dori kote gaeshi

- Tori : Attention au poignet, contrôle et application sur la torsion, mains devant soi (shisei). Puis sentir les appuis de aïte pour effectuer le tenkan et réaliser la technique.

- Aïte : (Shisei aussi) Suivi du mouvement (relâchement) et amplitude (déplacement), avec des hanches mobiles.

La pratique (keiko) corrige les positionnements, pas les discussions et explications.

Difficulté : Toujours pour aïte de **suivre** (sans anticiper car il connaît la technique demandée) ni de se raidir (blocage, voir le matin) ou de tout lâcher (complaisance).

Gain : Tori reste vigilant pour ne pas perdre le contrôle (zanshin) et peut vérifier sa propre efficacité d'exécution (sans aller dans l'efficacité de combat).

* Bokken

Ken Tai Ken : Base importante de réalisation, si l'attaque n'est pas bonne, soit la technique se dégrade, soit il faut en faire une autre et on sort du sujet.

Modification pas à pas de la technique en raccourcissant les mouvements.

x Synchronisation des mouvements et déplacements aïte / tori (awase), contrôle de la lame avec celle du bokken de tori. Tori va chercher le contact lame/lame.
x « Accélération » du mouvement, pas par la vitesse mais par un raccourci du mouvement de tori qui prend contact encore plus tôt avec la lame d'aïte.
Le pied ne recule pas, il ne se pose pas (pas d'appui) pour repartir (sen no sen).

* Chudan tsuki :

Mouvement toujours réalisés en vitesse tranquille, que les deux restent en harmonie, sans changement de rythme (considéré comme vitesse maximale, on ne peut donc accélérer plus en cours de réalisation).

En vitesse lente, aïte et tori sont liés et connectés.

* Katate dori ikkyo

Même recherche d'harmonie durant tout le mouvement.

x go no sen : Au contact aïte / tori,

x sen no sen : Aller chercher le contact plus tôt,

La technique se fluidifie, on peut aller plus vite dans l'exécution.

* Bokken : Ken tai ken, shomen uchi, déplacement tsugi ashi,

Toujours sans précipitation ni accélération durant la réalisation, le même rythme pour les deux (awase).

Note 2 : Merci à Yohan Gomez pour les ajouts des parts qui me manquaient dans l'après-midi pour cause de BIFA / BF.

Yannick.