

Ecole des cadres

L'Union – Dimanche 28 octobre 2025

Matinée animée par Jean-François Sarrazin

Préparation Ameno Tori Fune

➤ Travail sur Ushiro Ryote Dori :

Pression sur le bras de saisie initiale (par Aïte). Tori doit réussir à faire monter les bras de Aïte sans forcer, quelle que soit l'énergie déployée, juste avec le mouvement de ses mains

o **IKKYO** – 3 formes :

1. Sortie
2. Faire passer Aïte devant
3. Entrée directe

⚠ Éviter de présenter la nuque

⚠ Éviter d'avoir les fesses en arrière => bien monter SANS forcer

⚠ Orienter le centre vers Aïte à la saisie => atemi

o **IRIMI NAGE** : 2 formes

1. Long
2. Court

En fonction de la présence de Aïte

⚠ Coupe !

⚠ Ne pas plier le bras qui a été saisi => garder son Ma Ai

o **SHIHO NAGE** :

Passer sous l'aisselle, bien entraîner le partenaire => prendre le centre

➤ Travail sur Ushiro Ryo Kata Dori, puis Eri Dori :

Kote Gaeshi, Sankyo, Irimi Nage

➤ Travaux sur Agae Jime :

Saisie au contact => savoir remonter les mains sans se durcir (Tori)

Rester GONO GEIKO, passer par le centre, rester dynamique => insister sur le déplacement et la prise de centre.

RETOUR SUR LES PASSAGES DE GRADES (examineurs)

- ⚠ Tanto Dori Tsuki => Ne pas demander de technique précise au départ, commencer par Jyu Waza. ⚠
 - Le but du jury n'est pas de mettre le candidat en défaut
 - Bien changer de Aïte pour les armes
 - ⚠ HANMI HANDACHI WAZA : Ikkyo, Sankyo, Kokkyo Nage (1e DAN)
 - Éviter les expressions autres que le nom des techniques comme « en suivant », « en plus »,...
 - ⚠ Le jury doit s'adapter à la pratique du candidat (en positif ou en négatif)
 - ⚠ Associer Shiho Nage et Udekime Nage, ne pas glisser d'autre technique entre les deux sur une même attaque.
 - ⚠ **Oublier** la technique udekime nage au Tanto. Contrôle trop difficile au shodan / nidan, désarmement pendant la chute trop aléatoire ou contrôle au sol complexe.
- Si sur une saisie où le candidat se trouve en saisie Nikyo éviter de lui demander Sankyo.
- ⚠ Ikkyo n'est pas sensé exister face au tanto, encore moins pour shodan / nidan.

QUESTIONS DIVERSES

QUID de la venue d'un expert, sur une prochaine EDC ?

- Isabelle Cimolino propose un expert commission examinateur.
 - Suggestion : préparer l'intervention du CEN en listant un thème précis, des questions et les lui transmettre en amont.
 - Créer les conditions favorables à la prise de parole.
Victor propose de faire travailler les gens en petits groupes avec un rapporteur qui parle et pose les questions sur un temps très court, pas plus de 5 minutes pour éviter la perte de rythme dans le travail. Ceci demande une méthodologie bien précise.
- Question de Gabriel :
EDC = PEDAGOGIE = FIL ROUGE => expliquer l'intention derrière la technique

Après-midi

- Passage Zoé (BF)
 - o Préparation Jumbi Doza
 - o Ikkyo Ura : Gono Geiko / Te Katana
Irimi et donner un atemi sur les côtes flottantes avant le mouvement
 - o Kote Gaeshi :
même déplacement avec Atémi au visage puis déplacement spécifique pour immobilisation sur les genoux
 - o Irimi Nage :
couper puis se placer derrière Aïté, le cible de l'atemi étant la nuque.
 - o Shiho Nage :
entre par-dessous, couper puis Atemi avant d'allonger le bras d'Aïte pour passer sous le bras.

- COMMENTAIRES / ECHANGES
 - o Public : débutants (gono geiko)
 - o L'enseignant doit parler plus fort
 - o Pas assez de présence pendant la préparation / prendre plus de temps par rapport au public visé
 - o Il faut davantage ancrer Ameno Tori Fune
 - o Atemis bien présentés
 - o Entrée Shiho Nage : deuxième main par-dessus ou par-dessous, les deux sont possibles en fonction de la présence de Tori et du contexte.
 - o Le tronc commun fédéral demande la technique avec la seconde main passant au-dessus de la première.
 - o Penser à montrer la position d'Aïte (pour montrer les chutes)

➤ Yann GOFFIN

- o Ameno Tori Fune : PAS de bras ⚠

le mouvement part des hanches / les jambes servent d'amortisseurs / ne pas faire de vagues avec les hanches / vocaliser sans crier pour aborder, plus tard dans la saison, les kiaï

Poser l'inspiration et l'expiration sur le mouvement « HeiHo »

Vibrations : mains collées, les pieds légèrement appuyés sur l'avant pour ressentir les vibrations dans tout le corps. Ressentir les tensions s'il y en a. Mouvement « HeiSa » sur une seule respiration / mot (=> plus vite)

⚠ Ce sont les hanches qui dirigent

Le genou de la jambe avant se plie sur le mouvement en avant et la jambe arrière se tend sans lever le talon. Inversement, le genou arrière se plie et la jambe avant se tend dans la bascule vers l'arrière. Les bras sont en léger retard par rapport au corps. Le bassin ne se fléchit JAMAIS.

Penser à un guide sur lequel coulisserait le Seikatanden en avant et en arrière (sans monter-descendre)

Gabriel suggère de faire l'exercice avec 2 Aïte, un devant, un derrière, la main posée sur le bas-ventre et l'autre sur le bas du dos.

Yann propose de faire l'exercice avec Aïte en « planche / bras tendus / pieds parallèles » pour forcer Tori à ne travailler qu'avec le centre

- o Pour les rotations avec les mains, ouverture des hanches : deux choix
 1. Centre => côté
 2. Cercle complet dans un sens, puis dans l'autre

Quoi qu'il en soit, ce mouvement permet à Tori de délimiter « son » espace, « sa » bulle (Ma Aï), il ne faut pas être trop dedans ou en sortir

Les Armes peuvent aider à comprendre et à se re-centrer.

- o SHOMEN UCHI SHIHO NAGE

Essai main en haut / main en bas. Ne pas laisser le contact Te Katana trop longtemps (blocage !) puis démontrer les chutes calmement pour un public débutant comme expérimenté.

⚠ A RETENIR pour ShoDan / NiDan : forme avec la main au-dessus

QUOI QU'IL EN SOIT, au moment de l'examen, l'appréciation du jury se fera sur la capacité du candidat à montrer qu'il maîtrise la technique (coude en bas !)

- o SHOMEN UCHI KOKYO NAGE

Omote et Ura

- o YOKOMEN UCHI KOKYO NAGE

Pas de saisie du bras. Déplacement en petit taï sabaki et posant le genou arrière ou en posant les deux genoux. Ne pas agripper le bras !!