

Compte Rendu du Stage Débutants

Seysses, le samedi 18 octobre 2026

Nombre de participants : 26

Accompagnant : Yannick Bouzerma (5^e dan FFAB - CSDGE)

Salut début de séance.

Préparation :

Exercices de respiration avec comme indication de concentrer l'inspiration en dessous de son nombril (seika tanden).

Préparation musculo-articulaire.

Point notable : Garder son équilibre sur un pied pour amener l'esprit à ce que l'on fait et travailler son équilibre.

Ukemi :

Ushiro ukemi : Décomposition par phase, passage sur les deux épaules, les bras de chaque côté de la tête, abaissement d'un bras vers les hanches et passe les deux genoux au-dessus de l'épaule.

Puis ushiro ukemi en dynamique.

Mae ukemi : « Même chose que la chute arrière mais dans l'autre sens ».

1 étape :

Travail chute arrière puis chute avant en laissant le bras de l'épaule sur laquelle nous chutons à l'extérieur. Poser l'épaule au sol le plus proche du genou, puis pousser les fesses au-dessus de l'épaule.

Consigne : garde le menton vers la poitrine pour bien rouler le dos.

2^e étape :

Protection de l'acromio-claviculaire. Passer le bras à l'intérieur et le tourner pour mettre l'arrière de l'épaule (haut de l'omoplate) en contact avec le sol, pour la chute avant.

Série de chutes sur la largeur du tatami en commençant accroupi.

Consigne : si besoin, poser le genou, puis poser l'épaule au sol pour dérouler la chute. Cette étape doit être la plus passagère possible.

But : Ne plus poser le genou avant au sol et étendre la jambe pour pousser vers l'avant et dérouler la chute.

Départ debout, en équilibre sur la jambe avant, laisser passer son centre de gravité en avant du pied avant puis, dérouler la chute.

Consigne : la jambe arrière se fléchit, le pied est en total extension, pour pouvoir rouler dessus à la fin de la chute et se relever facilement.

Tachi waza

Taï sabaki :

Position de départ hanmi (semi-profil).

Détail des différents taï sabaki avec la notion de Irimi : Avancer (à l'extrême : rentrer dans le ventre de sa mère).

Possibilité de faire Irimi avec les deux pieds (pied avant : Tsugi ashi – Pied arrière : Ayumi ashi).

Différentiation de :

- Henka : Pivoter à 180° sans changer la position des pieds l'un par rapport à l'autre.
- Tenkan : Pivoter à 180° en reculant le pied avant pour le placer derrière.

Exercices :

Irimi (Tsugi ashi) – Henka

Irimi (Tsugi ashi) – Tenkan

Irimi (Ayumi ashi) – Henka

Irimi (Ayumi ashi) – Tenkan (communément appelé Taï sabaki).

Consignes :

Ne pas frotter les pieds au sol.

Garder la tête et le regard droit devant le plus longtemps possible sur Irimi avant de pivoter (Henka ou Tenkan).

Les pieds tracent des lignes droites et non des arcs de cercles.

Suwari waza

Position de départ « à genou » en hanmi (semi-profil). Un genou dans la direction « devant » l'autre ouvert à 90° environ.

Exercice : Changement de garde. Le genou arrière va glisser jusqu'au genou avant et ce dernier recule pour se retrouver dans la même position mais avec l'autre genou devant.

Consigne : les genoux glissent sur le tatami, ne se lève pas, pour essayer de répartir au mieux le poids du corps sur les deux genoux.

Correspondance avec le changement de garde (de hanmi) en tachi waza.

Exercice Taï sabaki : En prenant plus d'élan, pivoter sur les deux genoux en même temps.

Consigne : Resserer les deux genoux pour pivoter sur les deux en même temps tel une pointe de compas.

Techniques travaillées (tachi waza) :

- Ikkyo omote
- kokyū nage

1- Shomen Uchi Ikkyo omote

Position de départ Te Katana (les poignets en contact)

Le pied avant se décale légèrement (sankaku) et la main arrière entre en contact avec le coude de aïté en même temps (synchronisation). Monter le coude et le poignet vers le haut, les bras en extension, puis avancer avec le pied arrière et tout le corps vers son partenaire. **Irimi.**

Consignes :

Bien monter le bras de son partenaire avant d'avancer **sur** lui. « Lui marcher dessus » / « Ouvrir une fenêtre verticalement pour entrer dedans ensuite ».

Corriger le plus tôt possible, l'envie de faciliter la vie de aïté en avançant à côté de lui.

« Vous ouvrez la fenêtre mais vous rentrez dans le mur à côté ».

But :

Faire ressentir aux pratiquants la sensation des hanches qui se vrillent sans contrainte et la perte d'équilibre vers le dos, l'obligeant à se retourner pour ensuite descendre à plat ventre le plus doucement et délicatement possible.

2- Shomen uchi kokyu nage.

Effectuer ikkyo omote aux $\frac{3}{4}$, jusqu'à ce que aïté soit retourné avec une main au sol. Relâchement de la pression sur le coude et Irimi (ayumi ashi) (synchronisation). Pendant que aïté se redresse, passer la main, contrôlant le poignet, au creux du coude en Te Katana. Se retourner (Henka), couper le coude (shomen uchi) en posant le genou arrière au sol.

Consigne :

Ne pas avancer la jambe arrière lors de la coupe, car techniquement la tête de aïté va se retrouver entre le pied avant et le genou posé au sol, lors de sa chute avant.

Buts :

Travailler un taï sabaki (Irimi ayumi ashi – Henka).

Pratiquer les mae ukemi sans trop de contrainte (pas de saisie du bras sur lequel nous chutons, la main qui projette étant en position Te Katana).

Retour au calme :

Kokyu Ho

Consignes : garder la saisie aux poignets et modifier sa position pour la garder (lever les coudes, lever les hanches). Fin de chute, bien basculer le bassin pour détendre le bas du dos.

Etirements.

Salut fin de séance.

Merci à Sophie pour l'accueil.