

Ecole des cadres

L'Union – Dimanche 22 mars 2026

Matinée : animée par Raymond Solano

Début du stage 9 H 30.

Jumbi Dosa : préparation :

Préparation énergétique, avant de passer aux divers mouvements d'échauffement, suivie d'Ameno tori fune / mobilité générale articulaire et musculaire - étirements – shikko - ukemi ko et zen po.

Consignes : Faire en pleine conscience chaque mouvement – En faire peu mais bien en respectant la physiologie articulaire et tendino-musculaire. Ne pas oublier la respiration appropriée (KOKYU – KO (expirer) -KYU (inspirer). Chez les taoïstes le souffle est assimilé à l'alternance du Yang et du YIN participant à la force du KI ; A l'inspire, langue collée au palais, molaires légèrement serrées, anus fermé. La respiration entretient et dynamise le KI énergétique.

Thème : Tanto dori

Un temps de réflexion : Le tanto est un couteau donc une arme dangereuse qui peut blesser gravement ou tuer. L'agresseur éventuel va tenter de planter ce dernier sur des zones fragiles. Ces dernières sont le visage, le cou, la poitrine, l'abdomen, les flancs et la colonne vertébrale. Le but de l'attaqué est avant tout de protéger ces différentes régions fragiles où se trouvent des organes et viscères essentiels à la vie, mais aussi toutes les zones artérielle, veineuse, lymphatique et nerveuse. Ce qui implique une extrême vigilance pour se protéger et préparer l'évitement.

Introduction au tanto : Tanto dori chudan tsuki en Yonte lame, fil vers le haut ou en Gyakute, fil vers le bas ; tanto dori Shomen uchi en Yonte ou en Gyakute ; tanto dori yokomen uchi en yonte et Gyakute ; tanto dori Shihei uchi en yonte et Gyakute.

Pratique :

Contrôle de l'arme et de l'agresseur (UKE) - Évitements – Esquives :

- Sur Chudan tsuki - Évitement : en IRIMI TENKAN sans toucher UKE - (DD-DH). Pas donner un signe indicateur sur le côté où l'on va se déplacer. Ne pas rester devant l'arme, sortir de la ligne d'attaque (IRIMI TENKAN).

Consignes :

O Sensei disait : « Ne regarde pas les yeux de AITE /UKE, le cœur se fait aspirer par les yeux de AITE, ne regarde pas le sabre/tanto de AITE, l'esprit se fait aspirer par l'arme de AITE, ne regarde pas AITE, vous absorberiez le KI de AITE. » Tout est dit ! On ne regarde pas l'arme, ni AITE, ni sa posture, nulle part, le regard est global et périphérique.

Travailler en silence, permettant une meilleure concentration. Travailler ici et maintenant, en pleine conscience, sur son SHISEI, le regard loin à l'horizon. Veiller sur son KAMAE, sur son TAI-

SABAKI avec un bon KOKYU, un MAAI efficient avec un TIMING nécessaire pour une protection efficace.

- Sur Chudan tsuki : Évitement extérieur avec contrôle du poignet avec le dos de la main avant et atemi avec main arrière ;

Sur Chudan tsuki : Évitement intérieur : atemi main avant et contrôle du poignet avec le dos de la main arrière.

Consignes : Travailler lentement au début, en toute confiance, pour bien mettre chaque paramètre en place et effectuer le contrôle dans de bonnes conditions. Puis, en contrôlant l'attaque, faire une entrée plus rapide ; la technique doit rester lisible, linéaire et dosée.

Techniques : Attaques au TANTO

CHUDAN Tsuki - SHOMEN uchi – YOKOMEN uchi – SUIHEI uchi.

Pratique : Sur Chudan Tsuki :

- Chudan Tsuki ikkyo : Attaque de uke, Changement de garde de Tori, contrôle de l'axe sagittal , contrôle du coude de uke et ikkyo, récupération du tanto.
- Chudan tsuki ikkyo : variante, avec déplacement irimi tenkan intérieur, shomen atemi en contrôlant l'axe sagittal ikkyo- récupération du tanto.
- Chudan tsuki ude osae : sortie externe de tori, contrôle main sabre sur le bras de uke, saisie du poignet de uke, deux pas sur l'arrière et latéralement dans le prolongement de l'attaque, appui sur le coude de uke vers le sol et blocage du coude ; prise du tanto.
Chudan tsuki ude osae : variante, entrée externe, prise du poignet de uke et atemi visage ; tori passe son bras sur le bras de uke en l'entourant et vient se positionner sur son propre poignet, celui qui maintient le poignet de uke ; le mouvement se termine par une projection vers l'arrière.

Temps de repos : Respiration profonde, expir plus long que l'insp. Plonger ses doigts sous les côtes pour avoir une action diaphragmatique et viscérale de confort en suivant l'acte respiratoire (action sur le plexus solaire et l'estomac). Tapotements souples de la cage thoracique et sternal (stimulations et drainage de la plèvre pulmonaire), ainsi que sur la boîte crânienne.

- Chudan tsuki hijikimeosae avec sortie externe prise du poignet de uke et hijikimeosae.
- Chudan tsuki kote gaeshi avec sortie externe, atemi au visage, contrôle du poignet de uke irimi tenkan suivi de kote gaechi.
- Chudan tsuki shiho nage tori rentre en irimi avec coupe shomen sur le visage, contrôle sagittal de uke prise du poignet de uke, créer le déséquilibre et shiho nage.
- Chudan tsuki kokyo nage avec sortie externe contrôle du visage, prise du poignet de uke, déséquilibre sur le côté avec une action sur le coude de uke.
- Chudan tsuki kokyo nage (variante) même entrée mais au moment du contact avec le visage tori passe en arrière de uke et enrôle la tête de uke et prise du contrôle de son axe.

(Étant en école des cadres et que le niveau des aikidokas est d'un bon niveau, nous avons surtout révisé toutes les possibilités de défense en insistant sur des points précis et répondu aux questionnements.)

Temps de repos : respiration et travail de massage sur les zones énergétiques des membres inférieurs en rapport avec les muscles, tendons et du pied (reflexe diaphragme).

- Shomen uchi Gokyo sortie externe et prise du coude et shuto sur l'avant-bras de uke puis irimitenkan katen et finir en gokyo.
- Shomen uchi shiho nage entrée irimi prise du poignet de uke, atemi sur visage, puis shiho nage.
- Yokomen uchi shiho nage entrée irimi, contrôle de l'axe médian et du bras de uke, prise du poignet et shiso nage.
- Suihei uchi gokyo entrée latérale avec prise du coude de uke et de son poignet tenkan et gokyo

On termine par un JYUWAZA sur l'ensemble des techniques et par rapport aux différentes attaques TSUKI - SHOMEN – YOKOMEN – SUIHEI.

Retour au calme par une séance de shiatsu succincte de 5 minutes avec échange mutuel.

Sur le dernier quart d'heure Yann Goffin, CTR, précise un certain nombre de choses pour le travail au tanto lors des passages de grade DAN et répond aux questions.
Fin de la matinée 12 Heures.

Après-midi : animé par Isabelle Cimolino

Thème : Jo dori / Jo nage / Jo tai Jo

Préalable : le Jo se tient dans la main droite lors des saluts.

Je propose un travail au Jo en vue d'une préparation de grades dan.

* Préparation générale : être à l'aise avec la manipulation du Jo

- Position pieds sur la même ligne
 - Prise du Jo asymétriquement
 - Travail des poignets: balancer le Jo de gauche à droite en formant un infini avec l'extrémité basse du Jo. Les hanches suivent le mouvement du poignet. Travail avec une main puis avec l'autre. Changement de main de l'une à l'autre.
 - Travail des épaules : même mouvement, en l'amplifiant jusqu'aux épaules.
 - Prise du Jo avec les deux mains : exercices de flexions du tronc devant, de côté, en faisant le tour.
 - Prise du Jo avec une main

- Tourner autour de son axe pour pour poser le Jo derrière soi, en regardant ensuite l'extrémité du Jo au sol. Travail des deux côtés.
 - Prise du Jo devant soi, main en nikkyo, échauffement du poignet.
- Bâton posé au sol : massage des pieds sur le bâton.
- Petit enchaînement pour être à l'aise avec le Jo
 - Départ Louis XIV « le Roi Soleil », Jo dans la main droite, pied et main en arrière,
 - Lancer le Jo devant, comme si on voulait atteindre la personne devant soi en avançant pied droit et main droite. Jusqu'à la main gauche ouverte en protection, la main droite tenant toujours le Jo (la main se trouvant à l'envers).
 - Projection du Jo avec la main gauche en avançant le pied gauche, la main du Jo se trouvant en position Asso, bien garder le coude en bas.
 - Changer la position de la main et frapper shomen devant soi, en avançant le pied droit.
 - Tirer le Jo pour frapper la cheville comme si une personne était derrière soi, déplacement en pas chassé.
 - Revenir devant (direction de la cheville) en avançant le pied gauche.
 - Basculer le Jo pour revenir à une position de tenue du Jo classique
 - Tsuki
 - Pied arrière droit à droite, pied gauche devant lui pour revenir à la position de départ, en se protégeant à gauche avec le Jo (main au front).
 - La main droite descend au niveau de la main gauche , la main gauche lâche le Jo pendant que la main droite effectue un tour complet. Le Jo revient dans la main gauche gardée ouverte afin de réaliser un yokomen à droite, puis à gauche (les mains sont alors croisées).
 - Changement de main pour reprendre la position naturelle de la prise du Jo.
 - Note : c'est une proposition de travail qui n'a rien d'officiel ; à chacun de trouver des exercices de manipulation utiles pour ses élèves.

* Préparation spécifique

- Jo posé au sol, afin d'avoir une ligne plus visible que celle du tapis
 - Révision des déplacements: un pied placé derrière l'axe du Jo, l'autre devant le long du Jo à l'écartement normal.
 - Déplacements: irimi ; irimi-tenkan ; puis en reculant le pied avant (tenkan ashi) ; tai sabaki.
- Préparation à la chute :

- Assis, Jo dans les deux mains, basculer en arrière pour poser le Jo derrière, bras tendus, bascule avant jambes tendues pour poser ses mains sur les pieds, bascule en arrière pour reprendre le Jo pour le placer devant ses pieds ...ainsi de suite .
- Placer le Jo à côté de soi : ukémis arrière et avant.

* Jo nage waza :

- Sollicitation de la prise du Jo en attaquant soit en haut vers la tempe, soit à un niveau plus bas afin de projeter directement, ou indirectement en faisant déplacer son partenaire .
- Entre deux sollicitations, présenter le Jo alternativement à chaque bout, le changement se faisant en faisant glisser le Jo dans les mains en le prenant à un bout et présentant l'autre au partenaire quand il se relève de sa chute.

* Attaque tsuki :

- Jo pris de la main gauche devant le pied gauche : se pencher légèrement pour saisir le Jo de la main gauche et basculer le Jo de manière à saisir de la main droite.
- L'attaque se fait par un pas chassé en se déplaçant, la main droite venant devant son centre.
- En serrant les mains vers le bas (comme une serpillière), le Jo arrive au niveau du sternum, ou de la ceinture (seika tanden) pour plus de sécurité.
- ATTENTION :
 - Le bras droit ne doit pas remonter (la chasse est fermée)
 - Pas d'appel avant de faire glisser le Jo, c'est en avançant que l'attaque se fait naturellement.
 - Ni de fourche à fumier (ou à foin).
 - L'attaque doit être franche, directe, dans l'esprit de traverser son partenaire, ... en faisant attention de ne pas blesser son partenaire en dosant la vitesse et la profondeur de son attaque suivant son niveau technique.

* Jo contre Jo :

- Attaque tsuki après ouverture
 - Entrée intérieure : pied gauche devant
 - Réponse tsuki avec déplacement irimi, au niveau de la ceinture
 - Réponse même déplacement irimi, avec protection main droite au front (sans pousser le Jo) et descendre la main au niveau de sa hanche (à la poche), le Jo en direction du visage, du sternum ou ceinture suivant le niveau, pour éviter les blessures.
 - Entrée extérieure

- Réponse tsuki vers l'extérieur de la hanche en déplaçant d'abord le pied droit, le pied gauche revenant en position devant.
- Même déplacement, main droite en protection au front en contrôlant le Jo, extérieurement. Baisser le Jo vers son centre, en avançant en même temps que le Jo de son partenaire va vers l'arrière. Contrôle comme sur l'entrée intérieure.

* Jo dori « on ne traverse pas devant un camion », le pied avant est placé, avant l'attaque, du côté du déplacement.

- Entrée intérieure : déplacement irimi :
 - Tenchi nage : entrée irimi
 - L'action des deux mains vers l'arrière : l'une posée sur le Jo près de sa main d'attaque avant, avec en même temps le pied posé en travers sur ses orteils et l'autre en direction montante vers son menton fait chuter Aïte en arrière. Ne pas oublier de relever son pied lors de la chute pour alléger la cheville d'Aïte.
 - Shiho nage : non étudiée par manque de temps.
- Entrée extérieure : travail du Maï
 - Distance lointaine : Kokyu nage et Ikkyo
 - Saisie du Jo devant les mains de l'attaque, en faisant irimi-tenkan et reculant le pied. Le Jo étant bien calé sous l'avant bras, on peut avancer, puis monter le Jo avec la saisie en pronation avancer en changeant la direction pour :
 - soit le projeter : kokyu nage
 - soit le contrôler : ikkyo avec contrôle du bras tenant le Jo.
 - Distance moyenne : Irimi-tenkan
 - Kote gaeshi
 - Saisie du poignet, main droite, et utilisation du Jo comme levier pour le faire chuter et le contrôler ensuite pour le mettre à plat ventre.
 - Ude kime nage
 - Saisie du Jo, main gauche, bras droit sous l'ensemble Jo-bras et projection en tournant son bras pour effectuer ude kime nage
 - Distance proche : irimi
 - Kokyu nage : saisie du Jo avec la main gauche, le bras droit en biais (sokumen, naname ?) pour le projeter en arrière en tournant les hanches vers sa chute arrière.
 - Kokyu nage : atemi au niveau de la ceinture. Prise du Jo avec les deux mains l'une devant sa main et l'autre entre ses mains, proche de la main gauche. Mouvement des deux mains tournant vers sol, « comme l'action sur une mobylette ».

- Ude kime nage : saisie proche de sa main arrière afin de faire action sur le coude de son bras arrière.

* Retour au calme : Jo posé sur les deux poignets, paumes vers le ciel, monter sur la pointe des pieds en inspirant, tourner ses paumes vers le sol en expirant tout en posant ses talons.