

## IRIMI-TENKAN

### Samedi après-midi

Depuis peu un collège technique régional a été constitué dans la ligue Côte d'Azur. Il se compose des hauts gradés de la région (5<sup>ième</sup> Dan et plus). Les 4<sup>ième</sup> Dan en activités seront bientôt sollicités pour rejoindre le groupe. Son rôle et ses missions ont été exposés aux participants de l'école des cadres. Une idée qui, rappelons-le, a fait son chemin à partir de l'école des cadres dans la perspective de rassembler les techniciens de la région et les impliquer dans le fonctionnement de la ligue.

Le sujet de ce week-end met en lien deux termes désignant deux comportements utilisés dans la pratique de l'Aïkido : Irimi et Tenkan. L'un consiste à s'avancer vers l'attaquant et l'autre à pivoter sur soi-même. Tout notre travail a consisté à percevoir comment ils s'articulent entre eux dans leur mise en œuvre par Tori et l'impact obtenu dans les réponses de Uke.

### La pratique

#### KD/Tenkan

Un grand déplacement sur l'extérieur. Une amplitude obtenue par le déplacement du pied arrière. On va jusqu'à 180° afin de se retrouver dans la même direction que l'attaquant.

#### KD/Tai-No-Henka

C'est uniquement au niveau des hanches que se manifeste cette fois-ci le changement de direction.

Le pratiquant doit s'appropriier ces 2 formes de pivot pour ensuite les conjuguer dans l'utilisation des techniques.

#### KRD/Sokumen-Iriminage

Différents angles possibles. Tenkan ou Tai-No-Enka. Les deux formules s'adaptent à cette exécution. Irimi au préalable pour enclencher le contact et le diriger.

Une démarche qui implique l'utilisation du corps mais également une prise de décision mettant en jeu le mental.

#### KD/Iriminage

Les 2 formes d'entrées trouvent là aussi leur application. La technique s'appuie sur son principe. Le résultat se vérifie sur le déséquilibre produit et la conduite de celui-ci.

### **KD/Ikkyo**

Entrée sur l'intérieur ou entrée sur l'extérieur. Deux moyens d'agir, avec ou sans Tenkan.  
Quoiqu'il en soit l'échange est établi à travers la volonté d'entrer dans l'action.  
Le pivot vient en complément et oriente l'échange.

### **Somenuchi/Ikkyo – Omote – Ura**

Un élément essentiel se dégage de cette situation : C'est Tori qui décide du moment de la rencontre.  
Son déplacement a cette vocation. Une condition nécessaire pour qu'il puisse gérer la situation.  
Uke est appelé à modifier son intention de départ et c'est ce qui le met en position de faiblesse.

### **KRD/Ikkyo et autres techniques**

La saisie double fournit des opportunités d'agir sur le côté gauche ou droit de Uke.  
Ce sera en fonction des déplacements induits par les pivots.

### **KDMU/Ikkyo et autres techniques**

La saisie à l'épaule avec frappe offre un contexte similaire avec des changements de direction décisifs. L'entrée dans l'action de Tori aide à la confection des points de contact.

#### *Le CTR*

*Présentation plus détaillée du collègue technique régional.  
Par les techniciens présents sur l'école des cadres.*

### **Yokomenuchi/Shihonage**

Irimi-Tenkan s'illustre parfaitement dans cette réalisation où l'entrée et le pivot agissent avec amplitude et déterminent la réussite de la technique.

### **Irimi et Atemi**

Ils se conjuguent très souvent et en particuliers dans les entrées intérieures.  
C'est ce qui permet d'aller au centre en assurant sa sécurité.  
On change la distance d'attaque. On prend l'avantage. On déstabilise.  
Il ne s'agit pas de détruire l'autre mais son agressivité.  
L'objectif de l'Aïkido est la dissuasion.  
Celle-ci passe par une fermeté de départ que procure la possibilité de porter un Atemi.  
Tenkan vient en prolongement et donne lieu à un changement de position dans l'espace.  
Un décalage dans le déplacement est nécessaire pour assurer cette opération.

### **Yokomenuchi/Ikkyo Omote**

Entretenir le déséquilibre par des entrées successives.

### **Yokomenuchi/Ikkyo Ura**

Glisser sur l'extérieur et pivoter. Une belle illustration du sujet que nous étudions.  
Les deux composantes (Irimi et Tenkan) sont d'importance égale pour parfaire l'exécution.

#### *Irimi*

*C'est, certes, un engagement du corps vers l'avant. Mais le moment d'intervention exige une vigilance aigüe pour ne pas se laisser surprendre et agir en temps utile.  
Casser la distance d'attaque de Uke c'est lui enlever l'avantage qu'il souhaite prendre.  
Une première étape dans la démarche de dissuasion.*

**KD/Ikkyo**

Un travail de base, inlassablement renouvelé. Mais en fait une étude de fond. Les ingrédients sont là. Comment donner tout leur sens à Irimi et Tenkan dans la formulation de Ikkyo sur saisie du poignet ? S'investir dans l'action est le point de départ. Aller au devant ou déplacer l'attaquant pour venir sur son centre. Les 2 formules (intérieur ou extérieur) pilotent la même perspective. L'Atemi s'inscrit dans une volonté d'ensemble, une globalité du geste, un changement de Hanmi. Le résultat se vérifie dans les réactions de Uke : Trajectoire modifiée, équilibre malmené.

**KRD/Ikkyo**

Cette saisie à 2 mains d'un poignet résulte d'une manœuvre initiée par Tori qui vient solliciter son attaquant pour ensuite changer de direction. Cette démarche s'applique autant sur un bras que sur l'autre. Elle permet de jouer du déséquilibre pour contourner la résistance. Privé de points d'appui, Uke perd ses moyens de s'opposer. L'amplitude des mouvements est nécessaire aux débutants pour forger les comportements utiles. Avec l'expérience les actions se rassemblent autour du centre de gravité et nécessitent moins de force.

**KRD/Koshinage**

Projeter un attaquant par-dessus les hanches impose un certain nombre de règles. La première est, somme toute, évidente : Il faut être en dessous. La flexion des jambes bien sûr. Mais il conviendra, au préalable, d'aller à la rencontre. Dans cette perspective Tori choisira de se déplacer ou de déplacer son partenaire. La combinaison des 2 sera la solution la plus adaptée. Là aussi il faudra s'engager vers celui qui nous fait face et pivoter pour le faire basculer.

**ATELIERS**

Enseigner ces 2 facettes de la pratique que sont Irimi et Tenkan va mobiliser un discours. Les mots sont importants pour que les élèves assimilent le sens donné à la pratique. Par ailleurs la démonstration elle-même doit être probante.

**1<sup>ier</sup> groupe** : KD/Tenchinage

La technique est proposée sous 2 volets :

Une entrée directe avec forte présence du centre. Puis une deuxième version avec pivot.

L'accent est mis sur le travail de hanche et la diminution des efforts musculaires.

**2<sup>ième</sup> groupe** : Shomenuchi/Udekimenage

Une approche progressive de la technique avec, au préalable, l'étude détaillée de la forme d'entrée. Mise en valeur des 2 actions : Irimi et Tenkan.

## Conclusion

Irimi-Tenkan est le comportement-même qui signifie l'Aïkido.  
L'intention de départ se veut active, dissuasive : Aller au devant, prendre le centre.  
Un engagement physique et mental pour déjouer les plans de l'adversaire.  
Une avancée significative du corps en direction du danger pour atténuer celui-ci.  
Tout ce qui nous met en relation avec la martialité est illustré par Irimi.  
Néanmoins la vocation de l'Aïkido ne s'arrête pas là.  
Au-delà de cet engagement il y a une poursuite de l'échange dans le contact établi.  
Tenkan c'est changer de direction pour amplifier et accompagner le geste.  
Il en résulte une succession d'initiatives à 2.  
Tori va maintenir sa pression sur Uke et entretenir le déséquilibre.  
Irimi : Se connecter à l'intention.  
Tenkan : Transformer le geste agressif en le rendant inutile.

**Prochaine session** : 26-27 novembre 2011

Gilbert MAILLOT