



FORMATION AÏKIDO
Ecole des Cadres
CÔTE D'AZUR
2014 - 2015

合気道

Retrouvez nos bilans sur :
aikido-cotedazur.com

Les contenus, programmes et synthèses sur :
formationaikido.com

Bilan du samedi 13 décembre 2014

Après un accueil des 28 stagiaires, dont 11 sont inscrits au brevet fédéral, et un rappel de l'objet de la formation nous sommes entrés dans les 2 thèmes de la journée :

La RELATION ARME / MAINS NUES
BIOMECHANIQUE et CONSTRUCTION TECHNIQUE

PRATIQUE DES ARMES LE MATIN

Les 8 novembre et 13 décembre 2014 : **KEN**

9h45 à 10h45 Bruno prend en charge ce 2^o cours de ken.

Thème : nous développons les aspects abordés lors de la première séquence.

Objectif général : pour tori créer différents contextes de rencontre avec uké. Celui-ci sera amené à adapter son comportement à « la proposition » de tori.

Lors de l'échauffement et de la prise en main : nous insistons sur la nécessaire unité du corps comme base de toute construction. D'une certaine façon nous introduisons l'intervention de Christian LECLERC sur la bio-mécanique.

Capacités à développer :

Tori : ecd de créer une rencontre : si grande distance uke chasse le ken de tori

Tori : ecd presser uké, ecd'amener uké à « retenir son attaque » : uke ecd suspendre son attaque tend qu'il « subit » la pression de tori

Tori « joue » sur la distance afin d'induire un comportement chez uke.

Mises en situation :

L'attaque est shomen uchi. Les techniques, de base, utilisées sont maîtrisées par tous ce qui permet de nous concentrer sur la distance

Evaluation :

Jiyu waza attaque shomen. Tori a pour consigne de varier le type de relation (+- pression sur uke).

Nous enchaînerons le 14 mars 2015 : **JO DORI** et le 18 avril 2015 **TANTO DORI** :



FORMATION AÏKIDO
Ecole des Cadres
CÔTE D'AZUR
2014 - 2015

合気道

BIOMECANIQUE ET CONSTRUCTION TECHNIQUE

10h45 à 12h45 avec Christian LECLERC : masseur kinésithérapeute – ostéopathe, 3°DAN d'aïkido

Christian introduit son intervention en attirant notre attention sur la place essentielle de l'intégrité dans notre pratique. Nous devons veiller à avoir un regard vigilant sur notre conception de l'aïkido, nos pratiques induites par celle-ci et les différentes formes de pratiques que nous rencontrons.

Nous partirons de la pratique et de la construction des KIHON (ikkyo, shiho nage, iriminage et kote gaeshi) et des chutes avant et arrière.

Méthodologie mise en place :

1/ **PRATIQUE** des stagiaires sur différents thèmes. Exemple : shomen uchi / ikkyo omote/ura. L'encadrement aura un regard sur la pratique des stagiaires.

2/ les stagiaires sont invités à mener une **REFLEXION**, pendant leur pratique comme Tori et comme Uke, à répondre aux questionnements suivants :

- A quoi fais-je attention :
 - comme **Uke pour ma propre sécurité ?**
 - comme **Tori pour moi-même ?**
 - comme **Tori pour Uke ?**

3/ le **CONTENU** proprement dit :

Tori et uke sont amenés à avoir un regard sur leur propre intégrité.

Rappels :

- Le membre supérieur permet des prises fortes et fines.
- Dans une situation nouvelle le cerveau fait une « mise en place » automatique
 - « placer le regard », « savoir où je suis » et le corps suit l'action.
 - Exemple est donné de l'enfant qui apprend à 90% seul ou par imitation.
 - Notre pratique est « musclante » et « assouplissante ».
 - Globalement Christian considère que les aikidokas vieillissent bien.



FORMATION AÏKIDO
Ecole des Cadres
CÔTE D'AZUR
2014 - 2015

合気道

- Un débat se met en place autour de 2 concepts qui nous construisent en aïkido :
 - o Les différences et les différentes parts prises par l'ADAPTATION et l'EDUCATION.

Bruno rappelle une définition de l'aïkido donnée par Christian TISSIER : « l'aïkido est un système d'éducation »

4/ Synthèse :

Notions de mécanique articulaire,

Respect de l'INTEGRITÉ articulaire et musculaire...

Notion de **LIGNE de FORCE**,

Douleur comme indicateur : pendant et après.

Élément essentiel de la **RELATION Tori – Uké**

Prise de conscience de la relation directe entre : **SANTÉ et BIEN-ÊTRE**

Débat et échanges sur la définition de la Santé par l'OMS. Et aussi sans doute sur le sens à donner à notre pratique. Lors de notre prochaine rencontre le samedi 14 mars 2015

L'APRES-MIDI DE 14h00 à 16h45

REFLEXIONS thème RELATION ARMES – MAINS NUES- KIHONS (recherche de similitudes),

Bernard JANNINELLE et Eric FOULON animent deux séquences.

Une à partir du jo, l'autre à partir du ken

L'intervention d'Eric FOULON: la relation Armes/Mains nues :

1ère partie: lien Ken -mains nues:

Shomen Uchi Sokumen Irimi Nage:

L'objectif général du cours étant d'améliorer la réalisation de cette technique, en déclinant plusieurs sous objectifs pédagogiques, et en utilisant les armes (bokken) pour améliorer les comportements et gestuelles directement liées à cette technique.

Consignes et comportements observables: prise de contact en extension et placement Irimi Henka en veillant à ce que la 2ème main soit placée devant les hanches ; la 2ème main peut donc sans gêne monter verticalement ; puis 2ème pivot Henka pour engagement et projection.



FORMATION AÏKIDO
Ecole des Cadres
CÔTE D'AZUR
2014 - 2015

合気道

1er sous-objectif: ECD prendre un contact en extension:

Shomen Uchi Kokyu Nage: aller chercher le contact sur la frappe de Uke bras en extension; laisser l'attaque se développer en l'absorbant, puis repiquer vers les hanches de Uke pour le fixer (on reste en garde Aihanmi); relâcher la pression et projection.

Lien avec le Ken: sur le shomen, aller chercher le contact avec la lame du Ken soit sur le poignet de Uke soit sur son Ken; absorber et fixer son centre avec la pointe du Ken.

2ème sous-objectif: ECD rentrer dans la distance de Uke:

Shomen Uchi Ikkyo: engagement Irimi sur un pas (changement de Hanmi pour se rapprocher de Uke) et contrôle sous le coude (les 2 mains doivent être rassemblées à ce niveau-là).

Lien avec le Ken: Tori va prendre le contact sous le coude de Uke avec le Ken et continuer à développer une coupe Shomen Uchi: le danger de la lame du Ken va obliger Uke à plier le coude et prendre contact sur le Ken avec tout son avant bras pour préserver son intégrité.

Ce positionnement nécessaire de Uke pour la réalisation de Ikkyo est plus évident avec l'utilisation du Ken et le danger évident qu'il représente.

3ème sous-objectif: ECD prendre un avantage de placement en laissant l'attaque de Uke se développer:

Shomen Uchi Sokumen Irimi Nage: l'objectif initial à réaliser

Lien avec le Ken: même réalisation avec le Ken pour mieux prendre conscience des lignes de coupes verticales. Aller chercher le poignet de Uke en montant le Ken; pivot Henka dans la descente, le Ken de Tori prend contact sur le Ken de Uke ; 2ème pivot Henka en montant le Ken au dessus de la tête; engagement du corps et coupe verticale vers le bas ==> Uke s'appuie sur Tori et profite de son engagement de corps pour se renvoyer hors de la distance de la lame du Ken et chuter (replacement nécessaire à son intégrité).

2ème partie: lien Jo – Mains nues:

1) Suburi avec le Jo: Chudan Tsuki.

Petite absorption du corps vers l'arrière à partir des jambes; en même temps que le glissement du Jo sur l'arrière pour armer: coordination du haut et du bas.

- Application à mains nues: Katatedori Soto Kaiten Nage:

Déséquilibre direct de Uke par le changement de Hanmi arrière: le bras de Uke est en extension et parallèle et proche des hanches de Tori (similitude avec la garde de Tsuki au Jo).

2) Enchaînement avec le Jo: Yokomen Uchi à gauche; pivot Irimi Henka et bascule du Jo de l'autre côté sur la même ligne; armer et frappe Tsuki.

- Application à mains nues: Jodan Tsuki Soto Kaiten Nage;

On retrouve exactement la même gestuelle de l'enchaînement éducatif précédent au Jo sur toutes les phases de la techniques (entrée, positionnement des mains, pivot et engagement du corps dans la projection.



FORMATION AÏKIDO
Ecole des Cadres
CÔTE D'AZUR
2014 - 2015

合気道

L'APRES-MIDI DE 16h30 à 17h30

se termine par une pratique d'Aïkido dirigée par Bruno RIVIERE.

RELATION TORI / UKE - Thème : KAESHI WAZA

Eric nous avait proposé HENKA WAZA (variations et enchaînements), en conclusion de la journée du 8 novembre à partir du thème de la journée la relation tori / uke.

Bruno se doit donc de compléter avec ce que nous considérons comme une illustration de la relation tori / uke, le KAESHI WAZA (retourner la situation, Uke devient Tori).

A partir des propositions faites par Christian LECLERC, le matin, nous construisons notre intervention autour de la nécessaire UNITE DU CORPS pour pouvoir envisager un KAESHI WAZA pertinent.

C'est sur les différents kihons (ikkyo, shiho nage, kote gaeshi et irimi nage) que nous faisons apparaître les points clefs où se situent les « départs » possibles des kaeshi waza.

Un débat s'installe sur les conditions de la réalisation d'un KAESHI WAZA.

« Doit-il y avoir une erreur de tori lors de la réalisation du kihon ? »

Le kaeshi waza peut se développer :

- 1/ à partir d'une « erreur » de tori : pas de création de déséquilibre, rupture dans la continuité du mouvement, engagement final inadapté (insuffisant, décentré, ne concernant pas uke ...),
- 2/ à partir d'un placement de uke plus adapté à la situation que celui de tori,
- 3/ lors d'une différence de niveau de pratique afin d'illustrer une réalisation perfectible d'un kihon pour un niveau de pratique supposé du partenaire. Il s'agira pour tori d'aider uke à prendre conscience d'une nécessaire évolution de la construction technique concernée ?
- 4/ à la demande de l'enseignant ?
- 5/ ...

En conclusion nous rappelons que pour préserver les intégrités de tori et de uke l'usage du KAESHI WAZA se fera de façon pertinente avec comme objet la progression de tori et de uke.

**Uke, dans le cadre de sa pratique, peut développer un regard sur les actions de tori.
Uke identifie les différentes opportunités qui pourraient s'offrir à lui.**

Cela dans le cadre d'un COOPERATION EXIGEANTE que nous avons déjà évoquée lors de la première journée concernant la RELATION TORI / UKE



FORMATION AÏKIDO
Ecole des Cadres
CÔTE D'AZUR
2014 - 2015

合気道

Vers 17h30

Nous concluons la journée par un bilan auquel l'ensemble des stagiaires est invité à nous faire part de ses remarques et suggestions.

Dans la recherche d'équilibre entre formation continue et réponse aux besoins des stagiaires préparant le brevet fédéral nous avons peut-être un peu délaissé les temps d'échanges au profit de plus de pratique.

Nous en tiendrons compte lors de la prochaine journée

**Toujours un grand plaisir pour Eric, Bernard, Christian et Bruno et d'implication pour les stagiaires.
C'est donc avec envie que nous vous fixons rendez-vous le samedi 14 mars 2015.**

Pour tous n'hésitez à vous rendre :

sur le **site de notre ligue** [http : //www.aikido-cotedazur.com/](http://www.aikido-cotedazur.com/)

vous y trouverez :

- nos bilans,

sur le site : formationaikido.com

- nos bilans,

- les documents qui ont servi à étayer cette journée,

- des informations sur les contenus à venir.

Aux candidats au Brevet Fédéral :

a/ Si vous souhaitez participer à la construction et à la « collecte » des contenus propres aux épreuves de l'examen proposition vous est faite de partager vos travaux avec l'ensemble des autres candidats.

Merci de les envoyer à : edcaikido@orange.fr

b/ Pensez à consulter :

METHODOLOGIE pour aborder un sujet en PEDAGOGIE PRATIQUE sur :

formationaikido.com EDC journée du 14 mars

Nous pourrons si vous le souhaitez en parler samedi prochain

c/ Mais aussi les préparations, par Régine, David et Julien, de 17 sujets péda du bf qui ont été traité, corrigés et annotés sur :

formationaikido.com BF EPREUVE PEDAGOGIQUE