

## FTP 2/4 2015/2016



Colmar, le 27 janvier 2016

### CR du stage FTP du 9 janvier 2016

Lieu : dojo ASOR SCHILTIGHEIM

Animation (15h - 18h) : Pierre STEPHAN DTR

<b>Nom Prénom</b>	<b>Club</b>	<b>Grade</b>	<b>Diplôme</b>	<b>Remarques</b>
DORGLER Frédéric	Masevaux	5 <sup>ème</sup> dan	BE2 CTRA	fd68290@gmail.com
COGNARD Olivier	AMM	4 <sup>ème</sup> dan	BF	o-cognard@msn.com
CLAUSS Olivier	Soufflenheim	4 <sup>ème</sup> dan	BF	olivier.clauss67@orange.fr
FREYSS Philippe	Hoerd	4 <sup>ème</sup> dan		philippefreyss@hotmail.com
JOUAULT Bruno	ASOR	4 <sup>ème</sup> dan	DEJEPS	bruno.jouault@free.fr
BOETTCHER Bruno	Schwindratzheim	4 <sup>ème</sup> dan	DEJEPS	aikido.zorn@free.fr
MAYER Didier	Drusenheim	3 <sup>ème</sup> dan	DEJEPS	didier.mayer@orange.fr
BRENDEL Nicolas	Ingersheim	3 <sup>ème</sup> dan	BF prépa CQP	nicolas.brendel@neuf.fr
MERCIER Dominique	AC Wolfisheim	2 <sup>ème</sup> dan	BF	dominique.mercier@coe.int
ALLEMAND Alain	ASL Robertsau	2 <sup>ème</sup> dan	BF	alain.allemand2@sfr.fr
KUPFER Eric	Ingersheim	1 <sup>er</sup> kyu	Prépa BF	kupfer.eric@wanadoo.fr
BILDENSTEIN Amélie	AM Colmar	1 <sup>er</sup> dan		a.bild@wanadoo.fr
BLANDIN Claire Marie	ASCS	1 <sup>er</sup> dan	Prépa BF	claire.marie.blandin@gmail.com
MULLER Serge	ACK	1 <sup>er</sup> dan	Prépa BF	sergemuller10@yahoo.fr
POIRIER Frédérick	Ingersheim	1 <sup>er</sup> dan	Prépa BF	frederick.poirier@free.fr
ZUND Olivier	Illkirch	1 <sup>er</sup> dan	Prépa BF	zund.olivier@orange.fr
BEYER Hervé	Ingersheim	1 <sup>er</sup> dan	Prépa BF	herve.beyer@yahoo.fr
MONDY David	Horboung-Wihr	1 <sup>er</sup> dan	Prépa BF	david_mondy@yahoo.fr
MICHELIN-ILHAC Nicolas	SUC aikido	1 <sup>er</sup> dan	Prépa BF	michelin.nicolas@gmail.com
DAIGGER Nils	Wissembourg	1 <sup>er</sup> dan	Prépa BF	n.daigger.fr
WALTER François	SUC	1 <sup>er</sup> dan	Prépa BF	fr.walter@free.fr

## **15h - 18h : au dojo, rappel du programme :**

- 1<sup>ère</sup> partie : Pédagogie, préparation aux TANINZUGAKE (RANDORI)
- 2<sup>ème</sup> partie : Techniques de haut niveau, dérivées de la première partie

## **15h - 16h45 Préparation aux TANINZUGAKE**

En introduction, un tour de « tapis » est proposé pour que chacun(e) exprime sa compréhension et son approche du sujet.

Randori : terme emprunté au judo, la victoire ou la défaite n'a de sens pour aucun des pratiquants, travail libre, il n'y a que deux pratiquants.

Taninzugake : plus spécifique à l'Aïkido, deux partenaires et plus.

### Les éléments communs du langage courant :

#### **Dans l'ordre des propositions :**

Stress, ce qui reste, gestion distance et dynamique, partenaires espace, présence intégrité, projection vs immobilisation, mobilité, anticipation, respiration, plusieurs partenaires, vigilance, déséquilibre stabilité verticalité, attaques multiples/variées, humilité, intuition, clairvoyance, rester sur la périphérie (ne pas se laisser entourer par les partenaires), spontanéité, espace, confiance, plaisir, ...

#### **Après discussion :**

Aller au-devant des partenaires (l'intention), ce n'est pas uke qui sollicite mais bien tori qui doit être à l'initiative, en des termes «de manager actuel» : être proactif dans/avec son environnement

Distance, prise de contact

Travail libre et continu (flux)

Action réaction, plutôt que réflexion

Absence de force, aller au bout de la force (énergie) d'uke dans son sens ou dériver, tangenter  
Peu importe l'attaque, peu importe la solution (technique, évitement, contournement, directe, indirecte)

C'est l'instant qui prime

Gestion de : l'environnement chaotique et changeant, l'espace et le temps

### Les éléments du langage commun à l'aïkido :

KI NO NAGARE : laisser circuler le KI

KOKYU NAGE : des techniques d'immobilisation peuvent apparaître, mais avec un seul partenaire ou pour se protéger des autres, ne sera pas traité durant cette après-midi

SHISEI : attitude (se caractérise par : stabilité, axé, épaules basses, ...)

ZANSHI : l'attention, la vigilance, un seul centre

MA AÏ : distance, espace vital, ATEMI : rompre l'espace vital

DE AÏ : timing



De la liberté du vide, nait le ki

Apports de TANINZUGAKE :

- Pratique quotidienne : rupture de dominante dans un cours
- Liberté de mouvement
- Adaptation
- Non opposition
- Montre qui nous sommes (savoir être) et comment (savoir-faire)

**4 groupes sont formés pour travailler les cours proposés** (ce sont les participants préparant le BF qui sont les rapporteurs et les animateurs).

**Groupe 1 : thème : cours pour débutants**

Randori « statique » pour débiter, ryo kata dori / irimi / henka / kokyu nage, la pratique à deux est très lente et est utilisée comme un échauffement.

Dans un deuxième temps tori est sollicité par une colonne d'uke, de ce fait les attaques sont réalisées les unes après les autres, uke venant toujours du même côté, les débutants ne sont pas déstabilisés.

Bonne progression dans le thème

**Groupe 2 : thème : 3 niveaux (altitude) de pratique possibles**

Les niveaux haut et moyen sont proposés sur ryo hiji dori,  
niveau haut : travail des hanches en direction avant/arrière et gauche/droite,  
niveau moyen : le travail des hanches et des genoux haut/bas est ajouté (travail dans les trois dimensions).

Par manque de temps le niveau bas, hanmi handachi wasa ou sumi otoshi (coupe dans le coin en bas) par exemple, n'ont pas été abordés.

**Groupe 3 : thème : randori sur saisies**

Ryo hiji dori, travail axé sur irimi/henka, tori est entouré de 4 uke, travail alterné des 4 groupes pour des raisons de sécurité. Corrections collectives pertinentes.

Beaucoup de tori accélèrent leur pratique au fur et à mesure des attaques plus pressantes et ne sont plus cohérents/attaques et perdent leur centrage (comportement observable : se penchent en arrière pour « recevoir » l'uke suivant).

#### Groupe 4 : thème : randori sur frappes

Shomen et yokomen, tori est entouré de 4 uke, travail alterné des 4 groupes.

Remarques identiques que pour le thème précédent.

Aborder shomen, puis yokomen et enfin les deux attaques au choix d'uke permet de faire progresser les pratiquants.

Difficulté, pour certains, à gérer les frappes proposées lorsque celles-ci arrivent d'une façon aléatoire.

#### Peut-on utiliser la même entrée pour les saisies et les frappes ?

Proposition de travail, qui servira pour la deuxième partie :

SHOMEN ATE : action très directe (omote) en opposition au mouvement d'uke qui permet de le faire chuter directement, mais utilisée ici sans aller au bout de l'intention et prendre le centre afin de développer kokyu nage.

Démonstration avec boken/boken, tori boken/uke mains nues et enfin sans arme.

Plutôt que de s'occuper des bras en premier (et éviter la saisie des bras d'uke par tori), il s'agit de modifier en sa faveur le ma ai, rompre la distance et pénétrer le centre, devenir le centre, puis couper croisé le bras ai hanmi ou couper décroisé le bras katate, que ce soit un bras de saisie ou de frappe.

Possibilité de varier les angles pour tenir compte des autres partenaires, ce sont les hanches qui donnent la direction du travail (pas les bras), donc travail possible dans les quatre directions.

#### Conclusion du thème

Quatre thèmes complémentaires, bien préparés et développés par les groupes.

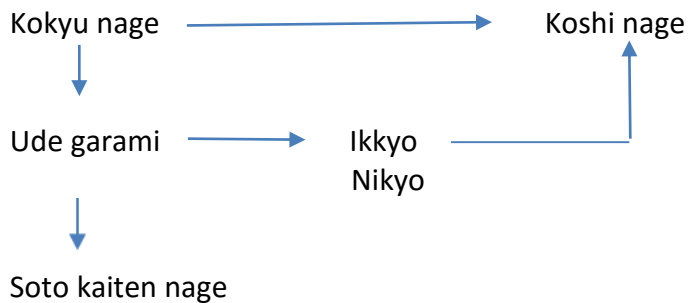
Nous avons choisi une approche omote, un travail ura ouvre d'autres possibilités de développement de la pratique, pour une prochaine saison ...

#### **16h50 - 18h Techniques de haut niveau, dérivées de la première partie**

Ce ne sont pas seulement les techniques qui sont visées par le haut niveau, la capacité à démontrer une fluidité, une disponibilité, des variations et une liberté sont recherchées (3<sup>ème</sup>- 4<sup>ème</sup> dan).

### Objectif principal :

- maintenir KI NO NAGARE
- proposer des variations



### Les conditions d'utilisation et les apports :

- faire comprendre le rôle central de kokyu dans toute technique
- variation dans les entrées « classiques »
- apporter de la dynamique dans la pratique

### Les participants préparant le BF ont proposés deux thèmes :

- shomen - kokyu nage - ude garami  
petit mélange dans la première démonstration entre l'entrée gyaku hanmi katate dori (ude garami direct sur le bras arrière d'uke) et ai hanmi katate dori (coupe croisée en ai hanmi sur le bras attaquant et changement sur le bras arrière pour réaliser la technique), l'enchaînement n'étant pas le même.
- shomen - kokyu nage - koshinage  
l'entrée koshinage démontrée était trop directe pour bien mettre en évidence le kokyu générant la technique, bonne animation du thème en général.

### Conclusion du thème

Le travail en KI NO NAGARE est compris et a été pratiqué dans l'esprit.

### Conclusions

Très bonne ambiance et participation active de toutes et tous.

Vous serez sans aucun doute nos meilleur(e)s communicant(e)s quant à l'apport de ces formations techniques et pédagogiques. Merci à vous.

Pierre STEPHAN