



**LIGUE D'ALSACE D'AIKIDO  
ET D'AIKIBUDO  
FFAA**

Schwindratzheim, le 7 octobre 2013

CR du stage FTP du 6 octobre 2013  
Lieu : COSEC de INGERSHEIM

Animation (9h – 12h) : Paul MULLER DTR

Présents: 12

Nom Prénom	club	Grade	Diplôme	
HANNS robert	AM Soufflenheim	5° dan	BF	Président de Ligue
WILLIG Marc	AM Mulhouse	4° dan	BF	
KORMANN Michel	Obernai	3° dan	DEJEPS	
MAYER Didier	AC Drusenheim	2° dan	DEJEPS	
EBERT Birgit	AM Soufflenheim	2° dan		
CIORCIARO Cornémelia	Aikikaiï Bâle	1° dan		
MICHAELIS Daniel	Aikikaiï Bâle	2° dan		
JACQUIN Marie-Cécile	AM Colmar	1° dan		
COHU Dorothée	AC Agolsheim	1° kyu		
BLANDIN Claire-Marie	AS Cheminots Stras.	1° kyu		
MONDY David	Horbourg	1° kyu		

**9h - 12h : Au dojo. Rappel du programme :**

1ère partie : Techniques et méthodes d'apprentissage des Ukémis.

2e partie : Les Kaïshi Wasa (contre-prises) : utilité et mise en œuvre.

**9h – 10h 40 : Méthodologie d'apprentissage des chutes de bases.**

1°) Chute arrière avec retour en avant aussi appelée « demi-chute ».

Plusieurs présents démontrent à tous et à tour de rôle, leur technique d'apprentissage de ce type de roulade.

Critiques et contre-propositions.

Puis travail en commun sur une méthode en 3 phases proposée par un enseignant et le DTR.

Le DTR rappelle que pour tout type de roulade, l'enseignant doit :

- Rappeler les dangers potentiels de la roulade,
- Disposer d'une méthode progressive pour l'apprentissage (par ex. en 3 phases)
- Indiquer à son public les critères de réussite. Pour cette demi-roulade cela pourrait être : « prise de contact au sol et relever sans choc et sans l'aide des mains » !
- Songer à une organisation générale en termes de durée et de positionnement des apprenants pour minimiser fatigue et lassitude. 20 min par séance par exemple semble un maximum pour la durée d'apprentissage des chutes (les 3 types de base).
- Rappeler les consignes générales de sécurité.

2°) Chute arrière complète :Ushiro Ukémi.

Cette chute est assez difficile à apprendre, que ce soit pour un adulte expérimenté et sportif, ou pour un enfant.

Il convient de décomposer au moins en 3 phases l'apprentissage, de signaler le risque

d'élongation et de torticolis au niveau des vertèbres cervicales.

Pour les vrais débutants il faut accepter que la réussite ne s'installe qu'au bout de 4 à 5 séances ou plus (6 à 7 min pour ce type de roulade par séance).

Pour les anciens on pourra leur faire réaliser cette chute comme une chute avant inversée avec élan, etc.

Plusieurs méthodes d'apprentissage sont proposées par les enseignants présents. Toutes apparaissent intéressantes et chacune semble résoudre un problème particulier différent. Leur connaissance est particulièrement utile si l'enseignant n'a pas trop de débutants à la fois. Il peut dans ce cas, fournir à chacun une solution individualisée, avec un rythme propre.

3°) Chute avant : Mae Ukémi.

Elle apparaît souvent plus facile à apprendre que la chute arrière complète, mais le danger de perte de contact du bras durant la roulade et donc de choc brutal sur l'acromion, subsiste très longtemps.

L'entorse acromio-claviculaire est un des accidents les plus fréquents dans notre discipline.

En conséquence un soin particulier doit être apporté dans la prise de contact avec le sol (avec les 2 mains pour un débutant), pour la position du bras et la mobilisation du deltoïde, mais aussi dans la maîtrise de la trajectoire de roulade et enfin dans la qualité du « relever » en équilibre.

Plusieurs solutions proposées par les enseignants présents et le DTR sont travaillées en commun.

10h 40 : Pause.

### **10h 50 : Travail sur les Kaïshi Wasa.**

Distinction entre Kaïshi Wasa : contres prises exécutées par Uké sur une réalisation inexacte ou imprécise d'une technique par Tori

et Henka Wasa : ce sont des variantes ou des enchaînements des techniques de base réalisées par Tori suite à des réactions inattendues de Uké.

Travail sur Irimi Nage :

4 Kaïshi Wasa (KW) sont facilement exécutables par Uké sur ce mouvement selon la faute réalisée par Tori :

- Tori pousse trop fort avec sa main à la nuque, sanction (KW) : Shiho Nage sur cette main,
- Tori n'avance pas assez le pied d'Irimi (le pied pivot) et se retrouve après rotation devant Uké, sanction (KW) : Aïki Otoshi. (Attention mouvement dangereux pour les 2 !)..
- Tori n'assure pas un déséquilibre correct (latéral arrière) au moment du retourné avec sa main à la nuque et le bras sous le menton ; sanction (KW) : Koshi Nage ;
- Tori n'avance pas suffisamment le pied avant en fin de mouvement pour faire chuter Uké ; sanction (KW) : Sutémi !

De nombreux Kaïshi Wasa existent sur toutes les techniques d'Aïkido. En l'absence de compétition dans notre discipline elles ne servent qu'à des fins pédagogiques pour mettre en lumière des fautes de construction ou d'exécution des techniques de base.

**Fin : 12h.**

Ambiance de travail chaleureuse et studieuse.

Les présents soulignent le grand intérêt de ces journées FTP : on y travaille des éléments rarement, voire jamais, abordés en clubs ni en stage de masse.

Paul Muller