

## FTP 2/4 2016/2017



Colmar, le 19 mars 2017

### CR du stage FTP du 4 février 2017

Lieu : dojo de l'école maternelle INGERSHEIM

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

Nom Prénom	Club	Grade	Diplôme	Motivation	Remarques /Email
MAC MAHON Didier	AM Colmar	5 <sup>ème</sup> dan	DE	Représentant CTRA	
BOETTCHER Bruno	AAPZ	4 <sup>ème</sup> dan	DE		aikido.zorn@free.fr
MULLER Marcel	Haguenau	4 <sup>ème</sup> dan		Prépa BF	marcel.muller3@sfr.fr
BRENDEL Nicolas	Ingersheim	3 <sup>ème</sup> dan	CQP		nicolas.brendel@neuf.fr
GAHI Jean-Marc	Molsheim	3 <sup>ème</sup> dan		Prépa BF	jmgahi@outlook.fr
SANTORO Vito	Fegersheim	3 <sup>ème</sup> dan		Prépa BF	v.santoro@habitationnocturne.com
MERCIER Dominique	AC Wolfisheim	2 <sup>ème</sup> dan	BF	Intérêt pour préparer mes cours	dominique.mercier@coe.int
MONDY David	Horbourg-Wihr	2 <sup>ème</sup> dan		Prépa BF	david_mondy@yahoo.fr
BINE Bertrand	Kunheim	2 <sup>ème</sup> dan		Prépa BF	bertrand.bine@gmail.com
JAECKEL Régine	Saverne	1 <sup>er</sup> dan		Prépa BF	jaeckel.regine@orange.fr
KUPFER Eric	Ingersheim	1 <sup>er</sup> dan			kupfer.eric@wanadoo.fr
LE TAN		1 <sup>er</sup> dan		Prépa BF	lesc2h6@gmail.com
SOVID CYRIL	Saverne	1 <sup>er</sup> dan		Prépa BF	sovid.cyril@neuf.fr
UNTERSINGER Marc	Horbourg-Wihr	1 <sup>er</sup> kyu			untersingermarc@gmail.com

# 1) Centrage et équilibre

## 1.1) Introduction

Le centrage de TORI et son équilibre participent au déséquilibre d'UKE, résultante nécessaire pour l'exécution de toute technique fluide, sans quoi la pratique ne serait qu'un rapport de forces.

Le déséquilibre est un des trois critères d'évaluation concernant la construction des techniques :

- Phase initiale de placement (IRIMI, TENKAN, MA-AÏ)
- Phase dynamique de création et de conduite de déséquilibre (sujet qui nous intéresse aujourd'hui)
- Phase terminale où le déséquilibre se transforme en amenée au sol

## 1.2) Comment comprend-on ces deux notions

Chacun a exprimé sa vision du thème :

" Axe-sérénité, décentrage, stabilité-ligne de corps, orientation dans la direction de l'autre, centrage temporel dans l'axe, amener l'autre en déséquilibre, centré avec/par rapport au partenaire, stabilité, répartition 50/50 sur chaque pied, travailler dans la sphère, tenue de la colonne (vertébrale), équilibre, prise de centre et déséquilibre, TORI prend le centre d'UKE, position et orientation de son centre de gravité, mouvement entre les deux centres de gravité, attitude et forme du corps, prise de conscience de son intégrité par rapport à UKE et soi-même "

Nous avons donc choisi d'étendre suivant quatre directions notre travail : centre, centrage, axe et équilibre.

Nous avons également pris le parti d'essayer, par des images, des dessins, de représenter nos mots, nos intentions.

La langue française de par sa richesse, offre une variété de compréhensions pour un même mot, une même idée.

Ajouter à cela la culture littéraire, technique, scientifique, musicale, ou ... qui cristallise le message dans son domaine de prédilection.

C'est un peu cette difficulté que l'enseignant peut rencontrer lors de ses cours s'il s'exprime avec son langage courant, avec des métaphores ou des images. Chaque pratiquant aura sa compréhension et en tirera sa conclusion.

## **2) Centre**

La notion de centre englobe une vision statique, graphique, géographique, topographique d'un dessin, d'un objet, d'un pratiquant d'Aïkido.

Si l'on considère le pratiquant, le centre de gravité est situé 3/4 centimètres sous le nombril, l'épicentre, que l'on peut identifier comme la forme de la pratique.

L'hypocentre (le centre de gravité réel) se situe au même endroit mais au centre du corps, le fond de la pratique, de là naît toute intention, toute action.

Je prends son centre, les deux ne font plus qu'un. L'existence avec l'autre, TORI n'est rien sans UKE et inversement. Ce sont deux faces d'une même pièce de monnaie, démontré par IRIMI-TENKAN, il y a échange dans l'espace autour d'un axe.

Les centres de chacun deviennent communs pour ne former dans la dynamique qu'un seul centre autour duquel se crée la technique.

La difficulté réside dans l'impossibilité de le voir, le palper. Comme le vent que nous ne le "voyons" que par ses effets : la poussière qui vole, les branches qui bougent.

Les éléments de la vie courante pourraient nous faire penser à un centre commercial, centre d'hébergement, un point de convergence, le cœur, le centre du débat qui est le notre aujourd'hui  
...

## **3) Centrage**

"Le centrage est l'action de placer dans l'espace le centre géométrique ou le centre de gravité d'un corps", c'est l'action qui rend les centres dynamiques.

Dans la notion de centrage apparaît l'axe pour TORI et inversement le décentrage et être désaxé pour UKE.

Pour TORI, il est important de garder les mains devant soi et de centrer ses bras avec son centre de gravité. Il y a une notion d'unité du corps, tout le corps participe à l'action (technique appliquée) dans le centrage.

Sur SHIHO NAGE :

- il s'agit pour TORI de monter et descendre les mains devant soi, en évitant toute déviation qui entrainerait un déséquilibre
- pour UKE, son bras lui "échappe", il devra tenter de solidariser à nouveau son bras et son axe vertical afin de dissiper l'énergie de projection sur tout le corps et non pas seulement sur son bras. La chute est un recentrage pour UKE

#### 4) Axe

"Ligne qui partage un objet, un corps en deux parties symétriques"

La culture de chacun a été l'occasion d'échanger autour d'un axe ... le mécanicien y voyant une pièce cylindrique tournant sur deux roulements ou deux paliers, certains y voient un axe de communication (paroles de l'enseignant ou transport routier, ferroviaire, aérien), d'autres l'orientation d'une action (axe de travail).

Comme le centre, impossible à voir, mais à démontrer, à expérimenter.  
L'axe vertical du corps peut être représenté par la colonne vertébrale.

#### 5) Equilibre

L'équilibre ou aequilibrium,

- aequus : égal
- libra : balance, poids
- les forces en présence sont égales
- juste répartition des éléments d'un tout

En Aïkido l'harmonie entre le corps et l'esprit, l'équilibre de TORI participe au déséquilibre d'UKE.

L'équilibre peut être abordé de deux façons :

- l'équilibre statique, état de repos stable, par égalité de deux forces.
- L'équilibre dynamique, qui n'a effectif que temps qu'existe le mouvement

En économie c'est l'égalité de l'offre et de la demande.

Par analogie en Aïkido avec :

- l'offre, l'attaque d'UKE
- la demande, l'attente de TORI d'une attaque juste

Mais aussi

- l'attente d'UKE pour une demande d'attaque d'un jury par exemple
- l'offre d'une technique par TORI

**Proposition de synthèse de ces quatre notions : le centre devient dans l'action le centrage autour d'un axe, ce qui crée le déséquilibre d'UKE.**

## **6) Propositions de techniques et pratique commune pour illustrer ces notions**

### **1<sup>er</sup> groupe**

Choix pédagogique :

HAMI HANDASHI WASA, SHIHO NAGE URA, bonne présentation et définition de l'axe

Définitions présentées :

- le centre : le lieu de convergence de l'énergie
- le centrage : la relation entre les deux centres.

### **2<sup>ème</sup> groupe**

Choix pédagogique :

YOKOMEN, IRIMI NAGE OMOTE représente l'aspect statique et URA représente l'aspect dynamique de la technique (attention de ne pas confondre entrée et technique lorsque l'on parle d'omote/ura)

Définitions présentées :

- sans perturbation de l'axe tête-cou-tronc, il n'existe pas de déséquilibre d'UKE et une difficulté majeure se présente pour réaliser la technique
- être capable de rassembler les deux axes dans une direction, mobiliser UKE

### **3<sup>ème</sup> groupe**

Choix pédagogique :

KATATE DORI SHIHO NAGE URA représentation de l'équilibre statique

YOKOMEN SHIHO NAGE OMOTE représentation de l'équilibre dynamique

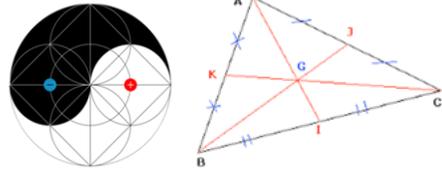
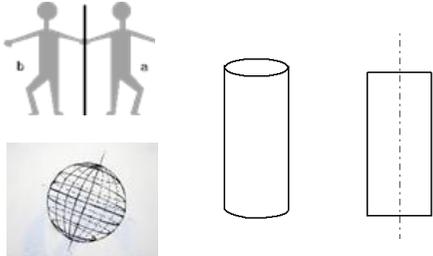
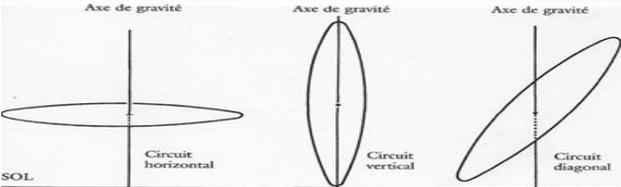
Bonne présentation suivant deux directions pour que tous les participants puissent voir correctement.

Définitions présentées :

- centre autour duquel se passe l'action
- centrage et verticalité du corps
- pivot autour d'un axe

Bonnes corrections lors de la pratique.

Il est à noter que la présentation ne correspondait pas au tableau de préparation, les membres du groupe (rédacteur et rapporteur) n'étant pas d'accord sur les démonstrations techniques, visions, représentations différentes d'une même chose.

	Phrase	Dessin, image	Techniques d'Aïkido
Centre	Centre de gravité, géométrique Centre d'intérêt, de l'action Centre commercial		 2 centres se rencontrent au travers du jo (chudan tsuki), moyen de visualisation
Centrage	Action de placer dans l'espace le centre géométrique ou le centre de gravité d'un corps Se centrer sur soi-même		 2 axes verticaux se rencontrent au travers d'un axe horizontal, centrage des 2 partenaires
Axe	Ligne qui partage un objet, un corps en deux parties symétriques Pièce de révolution Orientation que l'on donne à une action Voie de communication		 Kote geshi Ikkyo, shiho nage Irimi nage
Equilibre Statique Dynamique	3 points d'appui minimum permettent l'équilibre statique d'un objet  La rotation crée l'équilibre sur un point de contact  La proprioception maintient l'équilibre sur 1 ou 2 pieds par des micromouvements		Travail statique, dur, force Kotaï  Travail dynamique, souple, énergie Jutaï

## 7) Conclusions

Le sujet proposé a été l'occasion de constater qu'il n'est pas toujours aisé de se faire comprendre par des mots, il en est de même de l'utilisation des images que l'on associe aux mots. Une des forces de l'Aïkido est la facilité (toute relative) de s'exprimer par le mouvement pour transmettre la forme, apparente et très visuelle.

Tous les moyens de communication seront toujours nécessaires pour exprimer le travail du fond, plus intérieur, secondé par des caractères, des cultures et des croyances.

C'est là évidemment que résident, la difficulté, l'intérêt et la richesse, de toute transmission de savoir (être et faire).

Les éléments de nos réflexions communes ne sont pas des vérités à prendre au pied de la lettre, mais bien des bases de travail.

Cette notion de centrage n'est pas le seul élément d'une pratique juste, le placement, le rythme, l'engagement, la distance en font également partie, éléments qui devront être développés dans de prochaines formations techniques et pédagogiques.

Et comme toujours,

- une très bonne ambiance et une 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