



COMPTE-RENDU

STAGE PREPARATION GRADES « DAN »

22 octobre 2016 à Issoudun



Soixante-trois personnes furent présentes à ce premier stage de préparation de la saison. Cet effectif comprenait les participants, les intervenants sollicités pour l'animation, un certain nombre de gradés et moi-même.

Je présenterai successivement le thème de cette rencontre (I), son déroulement ainsi que les axes de progression proposés par les animateurs (II).

I. Thème de travail

Le stage avait pour thème : « construction technique sur *shomen uchi* ». Il convenait également de mettre en évidence les liens existants avec le travail sur *ai hanmi katate dori* et *jodan tsuki*.

L'objectif était de donner aux stagiaires une vision claire des principes permettant la réalisation des techniques de base et avancées, à travers des formes lisibles et structurées. Le contenu était libre. Il était toutefois demandé d'inclure un travail en *suwari waza* et aux armes sur cette même attaque : *tanto dori*, pour les candidats aux 1^{er} et 2^{ème} dan, *tachi dori* et *aikiken* pour les candidats aux 3^{ème} et 4^{ème} dan.

II. Déroulement du stage et axes de progression proposés par les animateurs

Le stage s'est déroulé en deux temps.

1. 1^{ère} partie : rappel des principes fondamentaux en lien avec le thème

Cette partie était commune à l'ensemble des participants et animée par Didier CAGNET.

- **Illustration du principe *irimi***

- *Ai hanmi katate dori – kokyū nage*

Didier présente deux formes. La première consiste à sortir de la ligne, tandis que la deuxième est plus directe. Dans tous les cas, *tori* doit garder *aite* devant soi.

Le travail sur saisie est intéressant dans la mesure où, il permet de prolonger la force d'*aite*. Il offre une latitude supérieure à *shomen uchi*.

- *Suburis* à deux

Il s'agit de couper *shomen uchi* en « miroir », en veillant à conserver un *shisei* correct. Le *kamae* doit être clairement affirmé.

- *Tachi dori shomen uchi – kokyu nage*

La bonne distance impose à *aïte* d'effectuer deux pas pour atteindre *tori*. Si ce dernier se déplace trop tard, il est touché. S'il se déplace trop tôt, il donne la possibilité à son partenaire de modifier la trajectoire de son attaque. Il faut donc saisir l'instant juste.

Tori doit entrer sur *aïte* sans s'écarter. Il se déplace en mobilisant son propre centre, afin de contrôler celui de l'attaquant.

- *Shomen uchi – ikkyo omote*

Au moment du contact, le *shisei* du partenaire doit être totalement déstructuré. Pour ce faire, il convient d'ouvrir sa garde en effectuant un premier pas glissé, puis de lui retourner l'attaque à l'issue du deuxième. S'il est possible de décomposer le mouvement pour l'apprentissage, il doit, à terme, être réalisé en un instant.

- *Shomen uchi – nikyo omote*

La difficulté réside dans le changement de saisie. Le fait pour *tori* de « projeter » son centre lui permet de ne pas à travailler à bout de bras. Ainsi, ce changement s'opère de lui-même.

• **Illustration du principe *tenkan***

- *Shomen uchi – nikyo ura*

Il est important de contrôler l'attaque à sa naissance. Une erreur consiste à ramener le bras d'*aïte* vers sa jambe, donc vers un appui. Il s'agit, au contraire, de trouver le point de déséquilibre, et de couper en utilisant son centre.

2. 2^{ème} partie : travail spécifique en fonction du grade préparé

Trois groupes ont été constitués, l'animation de chacun étant confié à un binôme d'enseignants.

La répartition s'est opérée de la manière suivante :

- groupe 1 (1^{er} dan) : Frédéric MIALLET et Hubert CARDOT
- groupe 2 (2^{ème} dan) : Christian BIGOT et Eric LAMALI
- groupe 3 (3-4^{ème} dan) : Pascal PATOUT et Dominique BARNIER

⇒ Principales recommandations techniques formulées :

- ***Aïte* doit veiller à la justesse de son attaque**

Il convient d'armer le bras sur place, puis de couper en avançant. Armer en avançant aboutit à se découvrir totalement. De plus, *aïte* doit s'engager pleinement dans son attaque, afin de fournir à *tori* les conditions nécessaires à la réalisation technique.

- **Contrôler l'attaque sans heurt et sans laisser d'ouverture**

Tori vient à la rencontre d'*aïte* en levant les bras verticalement, à l'image de la montée du sabre. Il est important de ne pas bloquer l'attaque en pliant le bras, de même qu'il ne faut pas chercher à saisir trop tôt le poignet (sur *ikkyo* par exemple). Cette saisie fige le mouvement et donne à *aïte* un appui qu'il peut exploiter.

Précisons qu'*ikkyo undo* est un éducatif utile dans la mesure où, il permet de prendre conscience de l'exécution correcte de ce contrôle.

Ensuite, il est important d'abaisser le bras du partenaire verticalement. Une erreur consiste à dévier l'attaque latéralement, auquel cas, le bras peut revenir vers soi (sur *irimi nage* notamment).

A un niveau avancé, il est possible de dévier l'attaque en se déplaçant peu, par une simple « absorption » de la hanche, sans reculer. Cette forme est applicable en *aikiken*, comme à mains nues sur *shomen uchi* ou *jodan tsuki*.

- **Articuler correctement *irimi* et *tenkan***

Le premier temps consiste à entrer sur *aïte*, et se placer dans une position « sûre », permettant de le contrôler sans que l'inverse ne soit possible. Puis, dans un deuxième temps, il est possible de prolonger le mouvement en effectuant un pivot. Si *tori* tourne trop tôt, il reste sous la ligne d'attaque.

- **Penser à la qualité du placement, avant les détails techniques**

Un placement juste permet d'obtenir un déséquilibre correct du partenaire. C'est le préalable indispensable à la réalisation du mouvement. A titre d'exemple, il a été expliqué que pour effectuer *nikyo*, *sankyo* ou *yonkyo*, il fallait d'abord passer par *ikkyo*, avant d'appliquer les détails propres à chaque technique.

Le conseil, parfois formulé, consistant à encourager les candidats aux 1^{er} et 2^{ème} dan à travailler avec davantage d'amplitude est pertinent. En effet, il favorise une compréhension globale du mouvement.

- **Importance de la respiration**

Inspirer à la montée, puis expirer lors de la coupe. Prendre conscience de ce principe permet de privilégier la puissance respiratoire à l'utilisation de la force physique. Il devient alors possible de travailler intensément, en étant de moins en moins essoufflé.

- **Intégrer la notion de *zanshin***

- **Soigner les immobilisations**

Il s'agit d'amener *aïte* à frapper le sol, manifestant ainsi la justesse de la contrainte qui lui est imposée. Ensuite *tori* doit se relever et reprendre sa distance, en veillant à conserver un *shisei* correct.

Ces consignes sont importantes à un double titre. D'une part, elles permettent un contrôle constant d'*aïte* et confèrent donc à la pratique une dimension martiale. D'autre part, en termes de gestion de l'examen, elles donnent l'opportunité de reprendre son souffle.

- **Restituer correctement l'arme en *tanto dori***

Tori doit rendre l'arme en la saisissant par la poignée, tout en reprenant sa garde.

- **Maintenir une forte présence mentale en *aïkiken***

Après que *tori* ait exécuté son mouvement, c'est à *aïte* de reprendre sa distance. Pendant ce temps, *tori* doit rester présent et imposer à son partenaire une pression constante.

Le prochain stage de préparation aura lieu le 19 novembre 2016, à Monts.

Karim BOUSSABOUA (ACTR)