AIKIKAI DE FRANCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO
Ligue du Centre

COMPTE-RENDU

STAGE PREPARATION GRADES « DAN »

11 mars 2017 à Amilly

Quarante-deux personnes étaient présentes. Cette rencontre avait pour thème : **« *ushiro waza* »**.

La première partie de ce stage, commune à l'ensemble des participants, était animée par Pascal PATOUT. Elle avait vocation à rappeler un certain nombre de points fondamentaux, en lien avec le thème.

Puis, trois groupes ont été constitués, afin de proposer un contenu adapté aux exigences des différents grades préparés. La répartition des intervenants était la suivante :

- groupe 1 (1er dan) : Catherine ADAMSKI (Abdellatif EL HACHOUMI était indisponible)
- groupe 2 (2ème dan) : Rivo ANDRIANARISON et Frédéric STAUB
- groupe 3 (3ème et 4ème dan) : Bruno BOTH et Dominique BARNIER

En plus du travail à mains nues portant sur le thème de cette rencontre, j'ai demandé à ce que les candidats aux 1er et 2ème dan travaillent *jo dori* et *jo nage waza*. Les candidats aux 3ème et 4ème dan devaient, quant à eux, aborder *aïki-ken* (*ken-taï-ken*).

D'un point de vue rédactionnel, je procéderai différemment des précédents comptes-rendus. En effet, plutôt que de dissocier les points abordés au cours des première et deuxième parties, je vais tenter de les regrouper au sein d'un même développement.

Je présenterai donc, successivement, les axes de progression proposés sur *ushiro waza* **(I)**, avant de partager quelques recommandations relatives au travail des armes **(II)**.

I) Axes de progression sur *ushiro waza*

❖ Préalables :

✓ Sens de la pratique en *ushiro waza*

L'explication qui suit émane de Tamura Shihan et est issue de l'ouvrage intitulé « Aïkido », paru en 1986.

« Par derrière, il est aussi dangereux de saisir que d'être saisi. L'adversaire commet l'imprudence de se croire hors de danger, or, il suffit pour l'anéantir de le faire passer sur la droite ou sur la gauche. On s'entraîne à modifier sa propre position afin de réaliser cette opération. Etre attaqué par derrière correspond à être coupé par derrière. Aussi faut-il tenir ouvertes les fenêtres de son esprit, comme si l'on avait des yeux derrière la tête. Cette technique sert à développer, à rendre aigüe la sensation qui permet de pressentir ce qui est derrière soi ».

- ✓ **De la nécessité de guider *aïte* derrière soi**

Il est possible de s'exercer à *ushiro waza*, directement à partir de la saisie arrière. Cela étant, le point de départ de ce travail consiste généralement en une situation où les partenaires se font face. Cette situation a plusieurs raisons d'être ; un des intervenants a fait part d'une explication, donnée par un haut gradé lors d'un stage haut niveau : imaginons deux *samouraïs* se faisant face. Tandis que l'un s'apprête à dégainer, l'autre l'en empêche en lui saisissant le poignet. De sa main libre, le premier riposte en saisissant une arme blanche glissée à la ceinture, ou en portant tout simplement un *atemi*. Le deuxième réagit en se plaçant derrière lui, afin d'éviter cette contre-attaque.

Dans le cadre de la pratique, *tori* décide de l'instant auquel il laisse passer *aïte* derrière lui. Pour ce faire, il doit avoir un *kamae* clairement affirmé, de sorte que sa main avant « menace » son partenaire. Il monte cette main puis coupe verticalement, afin de guider *aïte* vers la saisie arrière. Il ne doit pas balayer la main de son partenaire sur un plan horizontal, auquel cas il crée une ouverture.

Quelle que soit la forme de saisie, *aïte* doit se déplacer en allant au plus court. Courir autour de son partenaire en faisant un grand cercle n'a pas de sens. Il doit abaisser la main de *tori* et passer directement derrière. Toutes les techniques travaillées supposent que la saisie soit effectuée sincèrement, à pleines mains.

J'articulerai cette présentation autour des quatre saisies abordées, à savoir :

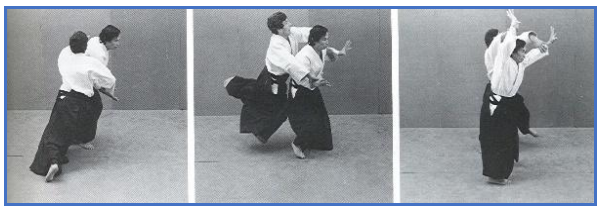
- *ushiro ryote dori,*
- *ushiro ryo kata dori,*
- *ushiro katate dori kubishime*
- *ushiro eri dori*

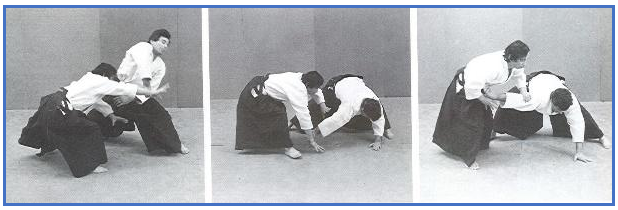
1. ***Ushiro ryote dori***

Il existe plusieurs formes de déplacement, pouvant parfois être appliquées indifféremment à une même technique. Certaines sont directes, tandis que d'autres sont davantage circulaires. Comme l'a rappelé un des intervenants, un point fondamental réside dans le fait d'abaisser ses hanches et de s'harmoniser avec la saisie, les mains dans le prolongement des hanches, comme on le ferait sur *taï no henka*. L'idée est de coller au partenaire. Il conseillait d'ailleurs de travailler cela de manière « statique », avant de se déplacer de manière plus dynamique.

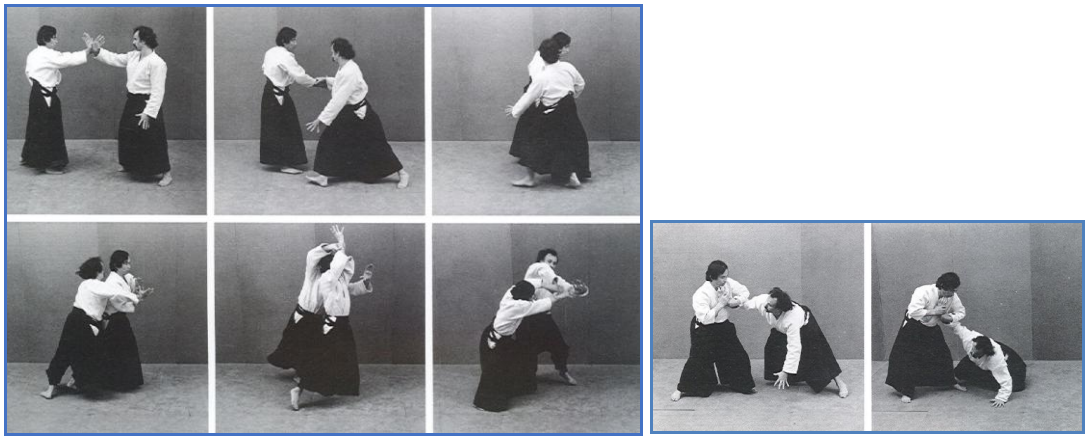
- ***Ikkyo omote***

Comme l'a évoqué Pascal, il ne suffit pas de glisser derrière *aïte*. Il faut également le mettre en mouvement, afin de l'amener devant soi. La forme généralement travaillée consiste à mettre le corps d'*aïte* en extension en levant les bras, avant de couper énergiquement devant soi, en descendant très bas.





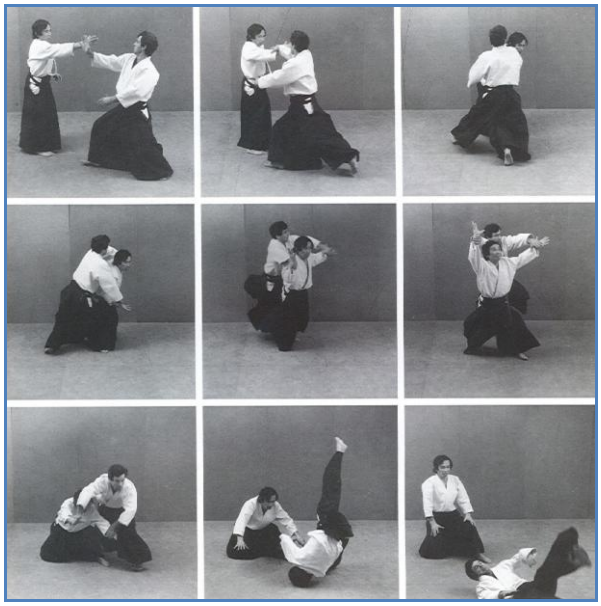
- ***Nikyo ura***



- ***Sankyo***

- ***Kokyu nage***

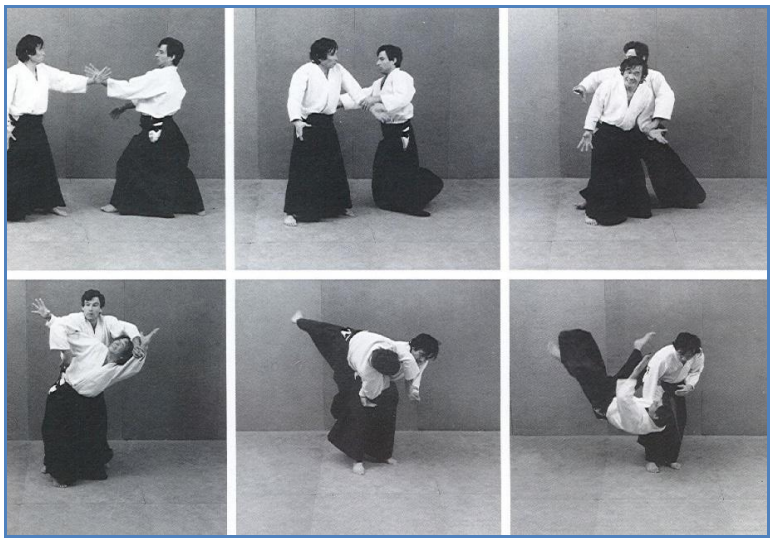
Comme pour *ikkyo*, l'idée est que la projection s'opère grâce au vide que l'on parvient à créer.



- ***Koshi nage***

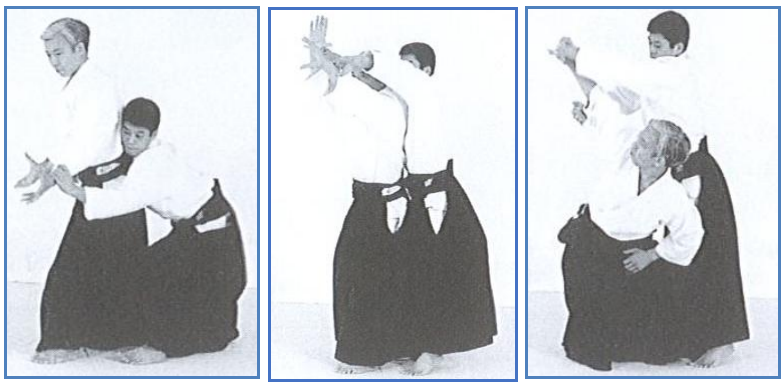
Deux formes ont été travaillées.

⇨ Sans saisir :



Cette technique est parfois difficile à réaliser car elle suppose qu'*aïte* saisisse sincèrement, à pleines mains. Il a donc été conseillé de privilégier la forme suivante dans l'hypothèse où, la saisie du partenaire manquait d'engagement.

⇨ En saisissant *sankyo* (l'entrée est identique à celle du mouvement précédent) :



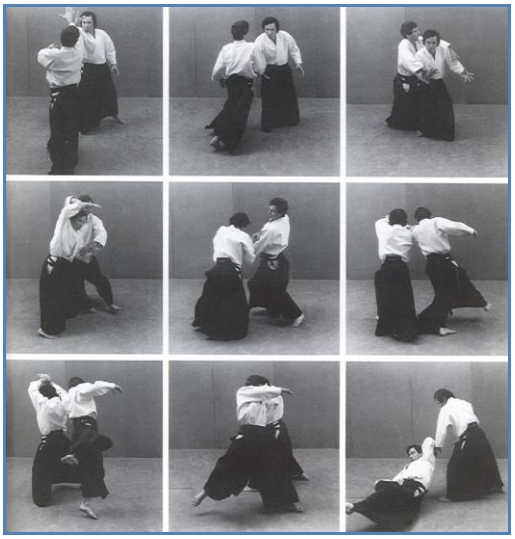
Dans les deux cas, *tori* doit fléchir les genoux, de manière à ce que son centre de gravité passe sous celui d'*aïte*, en restant le plus droit possible. *Tori* ne « charge » pas son partenaire. Au contraire, il doit faire en sorte que ce dernier glisse légèrement sur sa hanche.

- ***Shiho nage / Kote gaeshi / Irimi nage / Juji garami***

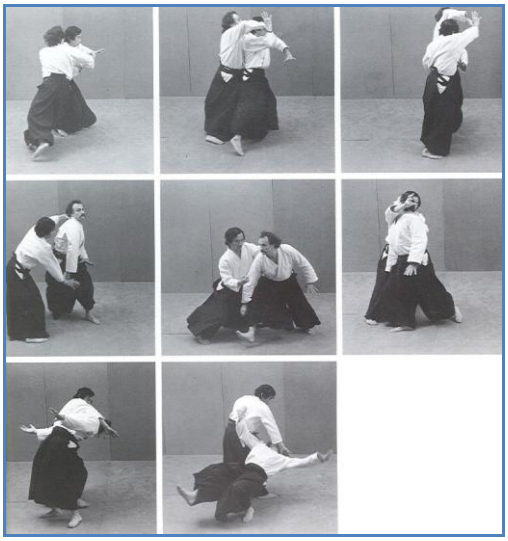
Pascal a indiqué que chaque déplacement devait avoir un impact sur l'équilibre d'*aïte*. A ce titre, il a explicité quelques indicateurs visuels permettant d'apprécier la qualité de ce déséquilibre. Ainsi par exemple, sur *kote gaeshi*, avant que *tori* n'exerce la torsion articulaire, « l'épaule avant du partenaire doit être plus basse que l'autre ».

Les intervenants ont également largement insisté sur le fait d'exécuter les mouvements avec fluidité, de manière ininterrompue. Vous trouverez, ci-dessous, quelques clichés de maître Tamura illustrant cette idée.

Shiho nage



Irimi nage



Juji garami

Il est conseillé de contrôler les bras de cette manière :

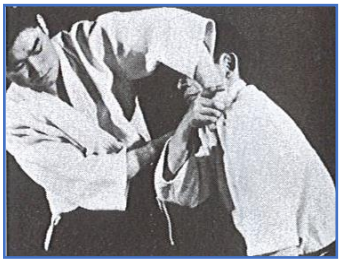
2. ***Ushiro ryo kata dori***

- ***Ikkyo omote* (*tachi waza* / *hanmi handachi waza*)**

On retrouve les mêmes éléments que sur *ushiro ryote dori*. Dans la mesure où, il ne peut miser sur la force de ses bras, *tori* prend conscience de la nécessité d'abaisser son centre de gravité et de mobiliser ses hanches pour amener *aïte* devant lui. Pascal a donné comme indicateur de déséquilibre, le fait que le pied du partenaire frappe le sol à l'issue du déplacement. De plus, *tori* doit saisir le coude d'*aïte*, immédiatement après être passé dessous. Dans le cas contraire, ce dernier pourra se redresser.

- ***Sankyo* (*tachi waza* / *hanmi handachi waza*)**

Une erreur assez commune consiste à tenter de saisir *sankyo* trop tôt. La justesse du placement doit aboutir à la sensation selon laquelle, la main saisissant l'épaule de *tori* vient se placer dans la main libre de ce dernier. Selon Pascal : « l'*atemi* vient placer l'épaule dans ma main ».



- ***Kote gaeshi* (*tachi waza* / *hanmi handachi waza*)**

Fondamentalement, il n'y a pas de différence avec *ushiro ryote dori*. Cependant, si *aïte* maintient sa saisie à l'épaule, il n'est pas possible de contrôler son poignet à deux mains, comme on le ferait classiquement. Dans ce cas, une adaptation est nécessaire. En voici un exemple :

- ***Kokyu nage***

  - **1ère forme d'entrée (*tachi waza* / *hanmi handachi waza*) :**

Il est possible de faciliter le contrôle d'*aïte* en saisissant son *keïkogi* au niveau du coude.

<u>Note de l'ACTR</u> : j'ai écouté un échange concernant l'appellation de cette technique. Les termes « *sokumen irimi nage* » et « *naname kokyu nage* » ont été évoqués, de manière indifférenciée. Permettez-moi de vous faire part d'une explication qui m'a été donnée par Jean-Paul Avy, lors d'un stage haut niveau en 2010, alors qu'il relisait une synthèse que j'avais rédigée. Bien que la dénomination « *sokumen irimi nage* » soit utilisée par certains courants et ait été retenue pour l'élaboration de la nomenclature UFA, elle ne l'était pas par Tamura senseï. Quant au mot « *naname* », il ferait davantage partie de la terminologie du judo. Maître Tamura employait le terme *kokyu nage*, tout simplement.

- **2ème forme d'entrée (applicable uniquement en *tachi waza*)**

Elle consiste à placer directement la hanche derrière *aïte*. Il est possible de poursuivre avec *aïki otoshi*. A ce titre, il a été rappelé l'importance de déséquilibrer *aïte*, en étant parfaitement vertical, avant de saisir ses genoux et tenter de le projeter. Ce faisant, *tori* empêche *aïte* de peser sur lui et préserve ses lombaires.

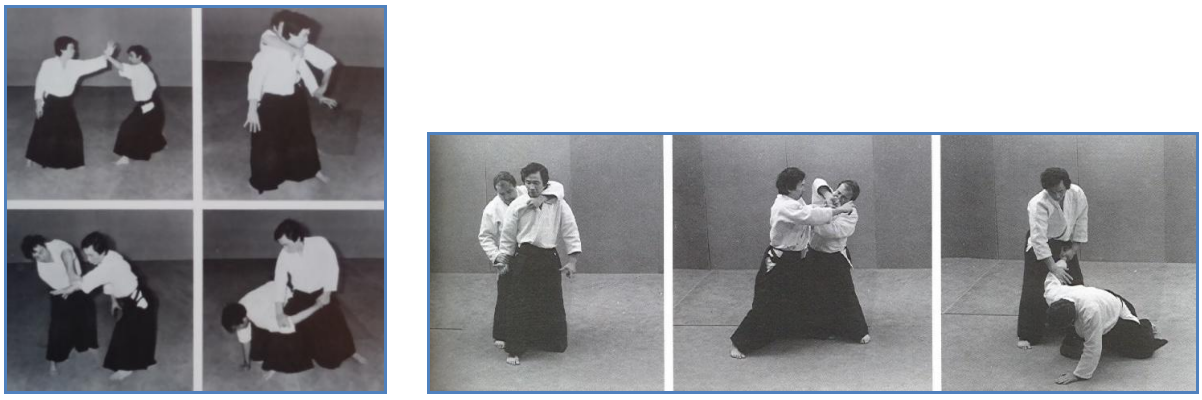
3. ***Ushiro katate dori kubishime***

La contrainte imposée par l'étranglement fait que l'on ne peut transposer totalement le travail effectué sur *ushiro ryote dori*. Il existe principalement deux modes de dégagement.

- **1ère forme d'entrée :**

Elle nécessite de sortir du côté de la main saisissant *katate dori*, comme on le ferait sur *ushiro ryote dori*. Aussi, est-il est possible d'effectuer :

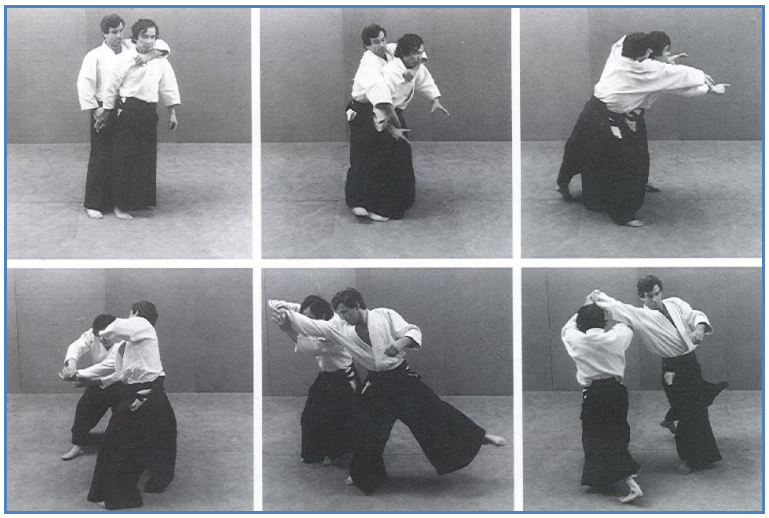
- **Les principes : de *ikkyo* à *yonkyo***



- **D'autres techniques telles qu'*irimi nage, juji garami, kokyu nage, koshi nage***

- **2ème forme d'entrée :**

Elle consiste à se défaire de la saisie « en renvoyant le partenaire d'où il vient » (dixit Pascal Patout). Un défaut consiste à n'utiliser que le haut du corps, avec pour conséquence de travailler à bout de bras. Il s'agit, au contraire, de mobiliser les hanches. Ainsi, il est possible de réaliser *kote gaeshi*, *shiho nage*…



Ce travail est difficile si *aïte* saisit timidement. Il doit venir au contact.

4. ***Ushiro eri dori***

Il convient de glisser vers l'arrière et de porter un *atemi* sans regarder *aïte*. Il a été rappelé que le fait de se tourner vers son partenaire contribuait à s'exposer et à vriller le corps. Après qu'*aïte* ait bloqué l'*atemi*, il doit exercer une pression sur le bras, obligeant *tori* à guider cette force vers le bas, comme sur *kata dori men uchi*. Ainsi, il est possible d'exécuter *ikkyo* et les autres principes, mais également *shiho nage*, et *kote gaeshi*, principalement.

Imaginons que *tori* souhaite faire *ikkyo*, par exemple, et qu'il ne sorte pas du bon côté. Rien ne l'empêche de porter un premier *atemi* de sa position initiale, puis de revenir immédiatement sur l'intérieur.

S'agissant d'*irimi nage*, plusieurs formes ont été travaillées. L'une d'elles consiste à glisser derrière *aïte*, en levant le bras afin d'envelopper son poignet.

II) Recommandations relatives au travail aux armes

Je ne reviendrai pas sur les préconisations formulées concernant *jo dori* et *jo nage waza*, il s'agirait d'une redite. En revanche, en *aïki-ken*, quelques consignes, complémentaires à celles déjà énoncées, ont été évoquées. J'ai donc jugé utile de les intégrer à ce rapport.

Sur une attaque *shomen uchi*, les participants ont été invités à effectuer *kiri gaeshi*, puis à couper au niveau de la nuque ou du genou. S'agissant de l'attaque à la nuque, il a été proposé que la coupe soit faite de telle sorte, qu'elle aboutisse à un contrôle simultané de la tête et du poignet.

Deux manières d'exécuter *kiri gaeshi* ont été travaillées. Une première nécessitant d'absorber l'attaque sur le flanc de la lame. Une deuxième consistant à stopper l'attaque lors de la montée, en menaçant *aïte* de la pointe du *ken*, avant de la laisser passer. Il a été rappelé que les armes ne devaient pas s'entrechoquer inutilement. Selon l'intervenant, plus le travail au *ken* est « sonore », plus on serait en mesure de préjuger de la faiblesse du niveau du pratiquant. A ce titre, un parallèle a été fait avec les *ukemis* proposés par Pascal en début de séance qui doivent, à un certain niveau, être effectués le plus souplement et le moins bruyamment possible.

Le dernier stage de préparation de la saison aura lieu le 13 mai 2017, à Saint-Doulchard.

Karim BOUSSABOUA (ACTR)