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

COMPTE-RENDU

STAGE PREPARATION GRADES « DAN »

18 février 2017 à Villemandeur

Cinquante-sept personnes étaient présentes, cet effectif comprenant les participants, les intervenants sollicités et moi-même. Cette rencontre avait pour thème : **« *kata dori men uchi* et *katate ryote dori (morote dori)* »**.

La première partie de ce stage, commune à l'ensemble des participants, était animée par Michel BENARD. 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. L'animation de chacun a été confiée à un binôme d'enseignants. La répartition s'est opérée de la manière suivante :

- groupe 1 (1er dan) : Hubert CARDOT et Philippe LACOUR
- groupe 2 (2ème dan) : Frédéric STAUB et Jacques DUBOSCLARD
- groupe 3 (3ème et 4ème dan) : Kamel BOUSSABOUA et Dominique BARNIER

Vous trouverez, ci-dessous, les axes de progression proposés au cours des première et deuxième parties de ce stage.

I) Rappel des principes fondamentaux

Après avoir assuré la préparation, Michel a développé la progression suivante.

- ***Katate ryote dori - kokyu nage***

Aïte doit attaquer convenablement. Pour ce faire, il abaisse le bras de son partenaire, puis le saisit sans s'exposer. A l'inverse, *tori* ne doit pas se laisser déborder. De par son *kamae*, il doit contraindre *aïte* à se protéger.

Tout en se déplaçant, *tori* lève le bras de la même manière que s'il armait un *ken*. Au moment du contact, il doit déjà être placé. Puis, il projette en coupant devant soi, le corps orienté vers *aïte*.

- ***Katate ryote dori - ikkyo*** **(sur la main saisissant *aï hanmi katate dori*)**

Michel rappelle l'importance d'entrer sur le partenaire, avant d'effectuer le *tenkan*. Si l'entrée *irimi* est correctement effectuée, il est possible de pivoter en tournant plus ou moins. S'agissant de la réalisation d'*ikkyo* proprement dite, *tori* doit veiller à couper devant soi et à amener *aïte* au sol en un pas. Il ne s'agit pas de le repousser vers l'avant.

- ***Katate ryote dori - nikyo ura*** **(sur la main saisissant *katate dori*)**

Il convient de rappeler que l'exécution des principes (de *ikkyo* à *yonkyo*) peut également se faire sur la main saisissant *katate dori*. A ce titre, Michel nous propose de pivoter en montant les deux bras devant le centre, puis de couper en conservant ce centrage.

Concernant le contrôle articulaire propre à *nikyo*, il s'agit de trouver le chemin permettant de ne pas forcer. Il convient d'enrouler le bras d'*aïte* et de « saluer » ce dernier, en prenant soin de ne pas rester devant lui.

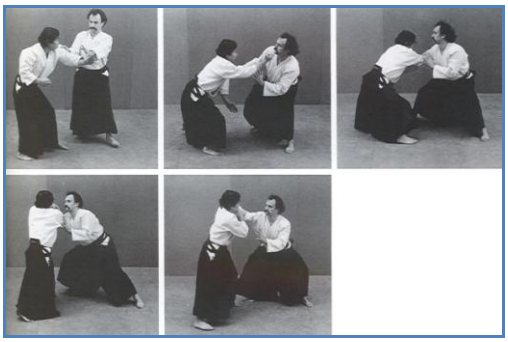
- ***Katate ryote dori - nikyo ura*** **(sur la main saisissant *aï hanmi katate dori*)**

Une forme très courte a été démontrée, s'adressant plus particulièrement à des pratiquants disposant d'une certaine expérience. Elle consiste à couper immédiatement, en descendant très bas et en sortant légèrement de la ligne.

- ***Kata dori men uchi - ikkyo omote / nikyo ura***

Entre *katate ryote dori* et *kata dori men uchi*, le placement du corps est identique. Cette analogie s'observe, tout d'abord, dans la manière d'attaquer. Selon Michel, « l'attaque détermine la façon de travailler ». En conséquence, sur *kata dori men uchi*, si *aïte* est passif, *tori* est en mesure de lui porter un *atemi*. Inversement, ce dernier ne doit pas attendre et subir l'attaque. Au moment de la saisie, il doit déjà être entré sur son partenaire et avoir attaqué *men uchi*. *Aïte* doit ensuite maintenir une pression constante dans son attaque.

L'analogie évoquée à l'instant concerne également la réalisation d'un certain nombre de mouvements. En effet, sur *kata dori men uchi*, il est possible de travailler sur le bras attaquant *shomen uchi*, comme sur celui saisissant *kata dori*.



En conclusion, j'aimerais faire part d'une remarque qui m'a été faite, en aparté. On observe parfois des pratiquants multiplier les *atemi*, ce qui contribue à rompre le mouvement à chacun d'eux. D'autant plus qu'ils sont parfois donnés dans le « vide ». Il paraît donc préférable d'avoir une lecture globale des techniques, en privilégiant la fluidité des déplacements.

II) Travail spécifique en fonction du grade préparé

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-jo*. Je présenterai donc successivement les recommandations relatives au travail à mains nues **(1)** et aux armes **(2)**. Par ailleurs, quelques intervenants ont formulé un certain nombre de préconisations, concernant l'état d'esprit avec lequel aborder les passages de grades. J'ai jugé utile de les intégrer à ce rapport **(3)**.

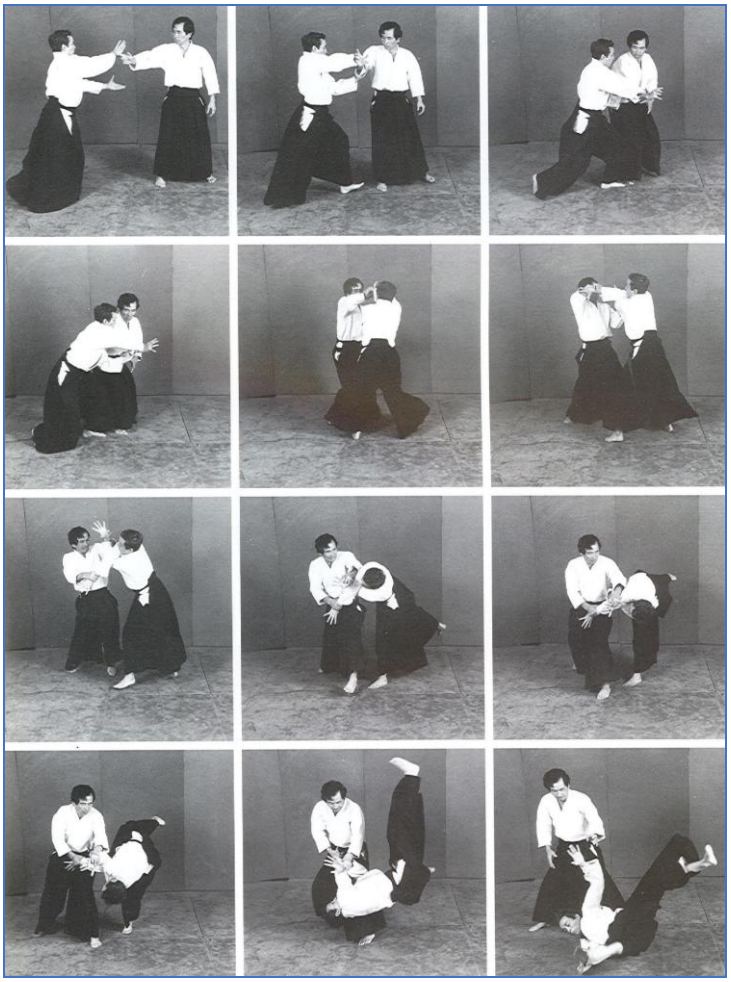
1) Recommandations relatives au travail à mains nues

- ***Katate ryote dori - ikkyo***

Lors du *tenkan*, on observe parfois des pratiquants s'écarter d'*aïte*, voire même reculer. Au contraire, l'idée est de maintenir l'ascendant obtenu au moment du contact et de réduire la distance. Un autre point important réside dans le fait de pivoter sans exposer son dos. Ce défaut apparaît lorsque *tori* glisse son pied devant le partenaire. Il s'agit plutôt de le positionner orteils devant orteils, ou légèrement sur l'extérieur. Toujours s'agissant de ces rotations, un des intervenants a évoqué le concept d'*enzan no metsuke*. Il renvoie à l'idée d'un regard englobant un large champ de vision, intégrant le partenaire, sans fixer l'attention sur lui.

- ***Katate ryote dori - juji garami***

Il a été rappelé que *juji garami* se construisait sur la base d'*ikkyo*. Une consigne intéressante a été mentionnée : il est préférable de faire en sorte, qu'à l'issue du *tenkan*, les bras d'*aïte* soient d'ores-et-déjà croisés.



- ***Kata dori men uchi - ikkyo***

Sur *kata dori men uchi*, dès lors que l'on souhaite effectuer cette technique sur le bras saisissant *kata dori*, il peut être nécessaire d'abaisser son centre de gravité, afin de ne pas s'opposer à la saisie. De plus, il faut opérer le changement de mains, en veillant à ce que le bras attaquant *shomen uchi* soit contrôlé en permanence. Enfin, la main guidant l'attaque du partenaire ne doit pas avoir la paume dirigée vers le haut, auquel cas *tori* ne sera pas en mesure de faire face à une attaque puissante. On retrouve la notion de bras « sabre » (« *tegatana* ») : au

fur et à mesure du mouvement, la main effectue une rotation vers le sol, les doigts étant dirigés vers le *tatami*.

S'agissant de la manière de gérer la saisie, deux types de contrôle ont été démontrés. Le premier consiste à l'affaiblir en absorbant sa force, grâce à un travail de dégagement de l'épaule et de rotation des hanches. Il s'agit de la forme démontrée, ci-dessus, par maître Tamura. Une autre façon consiste à effectuer le même travail d'absorption, sans que la main correspondant à l'épaule saisie n'aille sur l'extérieur. Elle vient directement au coude.

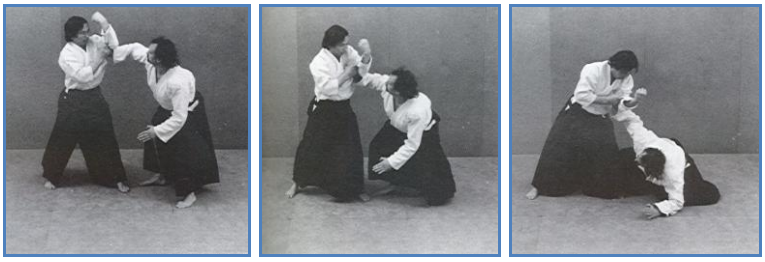
Enfin, un des intervenants a également mis l'accent sur l'immobilisation. Tandis que le genou extérieur est placé devant le poignet d'*aïte*, le genou intérieur est positionné contre ses côtes. En abaissant son centre de gravité, *tori* accentue l'extension du bras contrôlé. Cette action, associée à la pression exercée sur le coude, permet l'immobilisation du partenaire.

- ***Kata dori men uchi - nikyo ura***

Trois formes, complémentaires à celle étudiée en première partie, ont été démontrées. Leur réalisation peut s'avérer utile, en fonction de la manière dont *aïte* saisit.

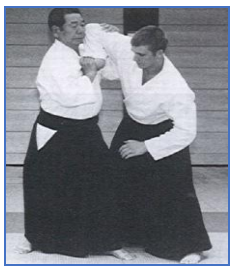
- *Aïte* maintient son bras raide :

Il est possible d'enrouler le poignet avec le coude.



- *Aïte* maintient son coude vers le haut :

Il s'agit d'amener le partenaire à plier le coude, tout en dirigeant le poignet vers son vers son visage, par une légère inclinaison du buste.



- Une 3ème forme s'applique aux deux situations décrites précédemment :

Tori place son bras sous celui de son partenaire, puis glisse sa main de l'épaule à l'avant-bras, de manière à comprimer le poignet d'*aïte* contre sa poitrine.

- ***Kata dori men uchi - shiho nage***

Le bras saisissant *kata dori* peut représenter une contrainte, notamment lorsqu'*aïte* est plus petit que soi. Il convient donc d'abaisser son centre de gravité et d'entrer vers le partenaire en étant le plus vertical possible, bras en extension. *Tori* doit faire en sorte qu'*aïte* ne puisse pas peser sur lui.

- ***Kote gaeshi***

Sur *katate ryote dori*, il n'est pas possible de se défaire de la saisie comme sur *katate dori*. Il faut, au préalable, décentrer et déstabiliser *aïte* pour pouvoir appliquer la technique. Il a également été rappelé qu'il était inutile de forcer sur le poignet. C'est la hanche qui initie le mouvement. Enfin, à l'issue de la projection, il faut retrouver un *hanmi* correct. Terminer le mouvement en ayant les pieds parallèles n'est pas satisfaisant.

Sur *kata dori men uchi*, le travail est identique à celui qui vient d'être décrit :

- ***Irimi nage***

Là encore, l'analogie est évidente.

- 1ère forme :

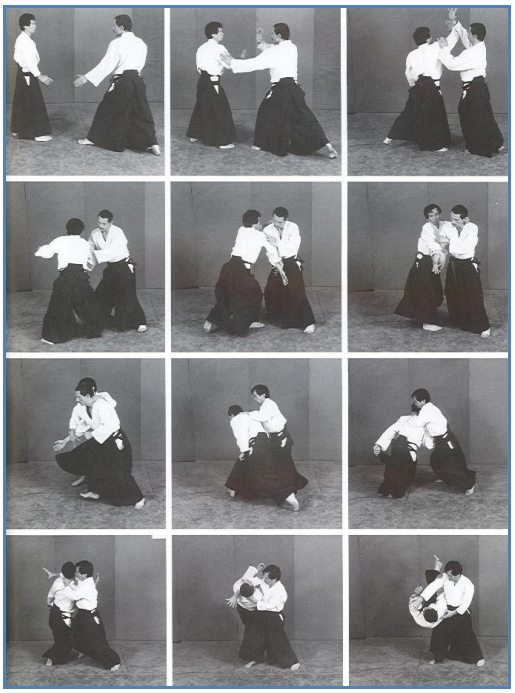
Katate ryote dori :

Kata dori men uchi :

- 2ème forme :

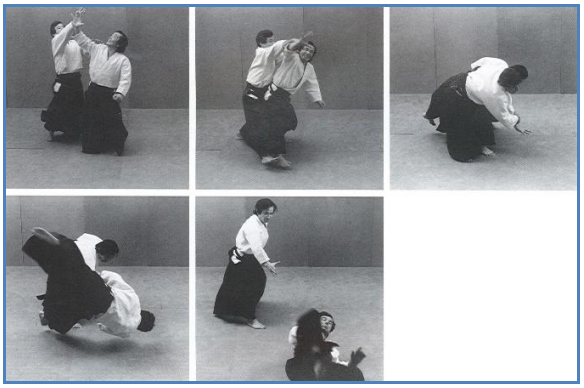
Katate ryote dori :

Kata dori men uchi :



- ***Kokyu nage***

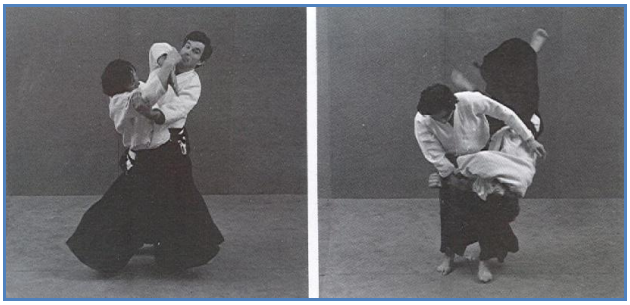
Les différentes formes proposées ont été travaillées, en mettant en évidence leurs similitudes sur l'une et l'autre saisie.



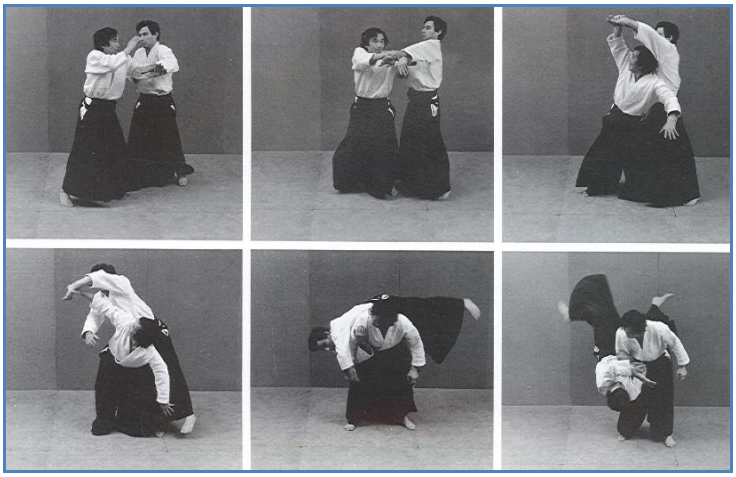
Outre cette forme de base, d'autres ont également été étudiées, avec la possibilité de varier l'angle de la projection. Dans tous les cas, elles nécessitent de mobiliser le corps dans son ensemble. Pencher le buste vers l'avant en ayant les pieds fixés au sol est inefficace.

- ***Kata dori men uchi - koshi nage***

Outre cette forme assez classique…



… une autre a été proposée :



2) Recommandations relatives au travail aux armes

S'agissant de *jo nage waza*, on observe parfois un problème d'harmonisation avec *aïte*. Le *jo* est maintenu trop bas, obligeant le partenaire à se pencher et à courir après l'arme, alors qu'il n'a aucune raison de le faire. A cet égard, la remarque selon laquelle la manière de présenter l'arme est identique à la prise de *kamae* sur *katate ryote dori* est intéressante.

Ce travail d'harmonisation se retrouve également dans le travail en *aïki-jo*. Ainsi, il a été conseillé de travailler avec la sensation que les armes étaient reliées par un fil invisible. De même, il faut veiller à contrôler le *jo* d'*aïte* sans que les armes ne s'entrechoquent inutilement. En effet, frapper brutalement le *jo* contribue à générer chez le partenaire une crispation immédiate.

3) Attitude à adopter dans le cadre des passage de grades

Il a souvent été rappelé l'importance de maintenir une présence mentale constante entre les différentes exécutions techniques. La vigilance (*zanshin*) doit être permanente, c'est-à-dire que *tori* ne doit pas perdre le lien avec *aïte*. Il s'agit d'être incisif sans pour autant être agressif. Dans le cadre d'une évaluation, un tel état d'esprit permet au candidat de donner une couleur particulière à sa prestation. A cet égard, il convient d'aborder les passages de grades avec confiance et détermination.

Enfin, s'agissant des candidats aux 3ème et 4ème dan, les bases techniques étant acquises, ils doivent exposer au jury, une maîtrise complète des techniques et une liberté dans leur application. On ne se situe plus dans le cadre d'un passage *nidan*. Aux niveaux *sandan* et *yondan*, le candidat doit s'exprimer comme lors d'une démonstration, avec détermination et dynamisme. Ainsi, par exemple, lorsqu'il connaît plusieurs variantes d'un même mouvement, il ne doit pas hésiter à les démontrer. Il faut parfois le faire sans tarder, notamment lorsqu'il est interrogé par un examinateur changeant rapidement de technique.

Le prochain stage de préparation aura lieu le 11 mars 2017, à Amilly.

Karim BOUSSABOUA (ACTR)