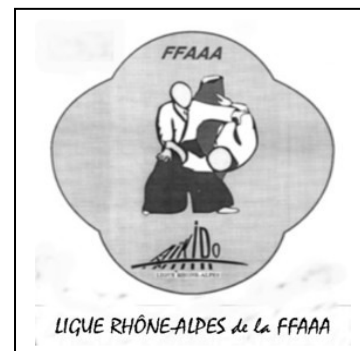


## LIGUE RHONE-ALPES AIKIDO FFAAA

### COMPTE-RENDU EDC n°3

ANNEMASSE 16 janvier 2010



#### Atelier 1

Construction d'un cours en commun sur kata dori men uchi.

Après l'échauffement individuel, présentation de l'attaque :

-Première forme, décomposer la saisie et la frappe shomen à contre jambe, expliquer pourquoi la frappe est à contre jambe, c'est une frappe qui vise à déborder tori en prenant appui sur la saisie à l'épaule. Tori doit être capable de rassembler son corps pour préserver son intégrité, toutes les chaînes musculaires et articulaires sont sollicitées pour garder une attitude droite, la main libre participe en pressant vers l'axe de uke. Uke doit être capable d'attaquer sans offrir le flanc à une riposte directe.

-deuxième forme, au moment de la saisie à l'épaule, tori pique vers le visage de uke et incite uke à se protéger. Tori doit être capable de reprendre l'initiative et uke d'être vigilant.

-troisième forme pour les plus avancés, on peut voir kata dori men uchi comme une prise d'initiative totale, une forme de contrôle. Etre capable d'aborder le partenaire dans un angle mort par la saisie à l'épaule et provoquer sa réaction de protection avec men ou shomen, delà verrouiller son coude et amener au sol.

Présentation du déplacement qui va servir de fil conducteur : irimi tenkan.

Lorsque uke frappe, tori essaye de le déborder légèrement, en entrant sur son extérieur et en conservant une pression suffisante sur le bras de réception du shomen : irimi.

Puis être capable de créer un déséquilibre sur l'avant en projetant le contact du poignet et celui de l'épaule, avec le pivot tenkan création de kokyu nage.

On peut noter qu'au fur et à mesure des répétitions, un rythme s'installe, et si tori reprend l'initiative on passe de la première forme d'attaque à la deuxième, uke n'a pas le temps de formaliser son attaque shomen et vient se « greffer » sur la sollicitation de tori. C'est l'enseignant qui décide si le travail se fait en dynamique ou avec une rupture, une reprise de distance pour reconstruire l'attaque et avoir le maximum de contrainte et donc d'effort de structuration pour tori.

A partir de l'entrée de kokyu nage déclinaison en ikkyo ou kote gaeshi. La forme de ikkyo sur la saisie à l'épaule est prioritaire car elle apporte un plus, elle suppose une construction différente de shomen uchi et différente de kata dori. Le mécanisme pivot, projection sur l'avant et retrait de la jambe pour créer l'espace de la technique est intéressant et se retrouve sur katate ryote dori et eri dori debout, katate dori en hanmi handachi.

Pour le ikkyo sur le bras du shomen, deux possibilités : prise de contact, pivot et coupe vers le bas pour absorber et remonter en menace sur l'axe de uke comme si on dégainait un sabre, ou prise de contact et pivot mais le bras reste vers le haut et recoupe ensuite lorsque uke est déplacé par l'aspiration du mouvement, comme dans ikkyo sur katate ryote dori sur la main de ai hanmi. Dans tous les cas tori doit être capable d'utiliser un déplacement pour gérer la double contrainte saisie + frappe. Uke doit être conscient de la menace et conserver le contact shomen.

Pour kote gaeshi, la forme sur l'intérieur de uke après le pivot est à privilégier pour éviter de s'enfermer dans la saisie (un dégagement est possible mais risque de casser l'attitude de tori). Tori doit être capable de créer un déséquilibre en spirale descendante sans rétablir uke dans ses appuis.

Kata dori men uchi est une situation complexe pour tori et uke, il faut poser clairement les éléments du problème.

## Atelier 2

Progression pour le travail du ken

Travail en groupe, à partir d'une situation attaque/riposte bien connue, par exemple attaque shomen uchi et riposte shomen uchi sur l'intérieur, deux questions :

- quels exercices je peux proposer aux élèves pour les amener à maîtriser cette situation ?
- est-ce que j'identifie différents niveaux de difficultés ?

Restitution et mise en commun.

De A à Z :

1- exercice individuel de prise en main du ken, pas de prise « marteau » perpendiculaire à la poignée, mais inclinée de la base de l'index à la base du tranchant de la main. L'index ne dépasse pas de la marque qui représente la tsuba, la poignée ne dépasse pas de la main gauche. Les pouces ne sont pas allongés sur le dessus de la poignée mais sur le côté, ils ferment la prise.

2- à priori la position hanmi est connue en Aikido ainsi que le geste shomen. Nous pouvons proposer de développer le geste shomen en saisissant le ken à une main pour bien ressentir la saisie, le poids de l'arme et la projection de la pointe. Du dessus de la tête jusqu'à l'horizontale (garde moyenne seigan, niveau ceinture, pointe légèrement relevée vers la gorge). Faire participer consciemment l'ensemble du corps, chevilles souples qui permettent l'engagement des genoux et du bassin, donc le transfert du poids du corps dans l'action. D'abord sans bouger les pieds, puis avec mouvement du pied droit pour matérialiser la coordination et l'engagement de tout le corps. Dans un premier temps ne pas chercher la vitesse et la puissance mais un geste délié qui « projète » la pointe. Travail garde à droite et à gauche, combiné avec henka et/ou le changement d'appui vers l'arrière..

3- suburi shomen uchi en groupe, travail sur le rythme, la respiration et le kiaï. La durée des répétitions doit permettre de relâcher les épaules, dans le sens où l'on doit

rechercher le geste le plus ergonomique, avec une bonne répartition du tonus musculaire et une économie de moyens. Lorsque l'on arme la frappe il y a ouverture au niveau scapulaire, thoracique et abdominal donc inspiration, lorsque l'on descend la frappe il y a fermeture donc expiration avec un son plutôt aigu et en contractant la ceinture abdominale et les fessiers.

4- suburi en déplacement, en pas glissés à droite, à partir de l'appui pied gauche le pied droit glisse vers l'avant et le pied gauche suit avec un écart qui permet à la fois l'équilibre et la mobilité pour le pas suivant. Attention, on arme la frappe avant de se déplacer pour ne pas être vulnérable.

5- frappes sur cible.

a- le partenaire est perpendiculaire à nous et propose différents niveaux de cibles avec son ken, en utilisant le pas glissé, tori doit être capable de contrôler au plus près sur le boken sans choc.

b-Travail sur le schéma corporel, visualiser la distance et le niveau de la cible puis frapper les yeux fermés. Même chose avec un partenaire devant et un derrière avec changement de direction henka. On doit être capable de conserver son équilibre et d'enregistrer la hauteur de hanches et l'angle des bras nécessaires à la frappe contrôlée.

c- deux partenaires en garde face à face avec un espace de 5 cm entre les bokens, tori est perpendiculaire à eux et doit frapper dans l'intervalle entre les armes, les partenaires se déplacent en avant et arrière et latéralement, tori doit être capable d'ajuster son déplacement et sa frappe sans fixer la cible mais en utilisant la vision périphérique.

d- cadrage sur le pommeau du boken de uke, être capable d'orienter tout le corps, depuis les pieds jusqu'à la pointe du boken, sur une cible étroite.

6- distance de sécurité et cibles.

En garde à droite face à face, les bokens se croisent de 5 cm environ par la droite, les pointes en directions de la gorge, c'est la distance « seuil » de l'attaque, la distance de sécurité : sans se déplacer on ne peut atteindre son partenaire. Tori se déplace en avant ou arrière et uke doit accompagner sans perdre le contact. Tori s'arrête et ouvre la direction d'attaque en plaçant son boken horizontalement au-dessus de sa tête, uke frappe shomen en pas glissé à droite, sans choc sur la cible.

7- mise en place du kumitachi.

a- premier niveau départ statique : Tori et uke en garde à droite, les bokens se croisent par la droite de 5 cm, les pointes en direction de la gorge, lorsque tori ouvre, c.a.d écarte la pointe de son arme de l'axe qui relie les deux partenaires, uke arme son shomen et frappe en pas glissé à droite jusqu'à « coiffer » tori.

Tori monte l'arme au-dessus de sa tête dès qu'il ouvre et prépare son transfert de poids sur le pied droit sans sortir sa tête et son buste de la ligne d'attaque, quand l'arme de uke descend, quand uke est fixé sur sa direction initiale, tori sort de la ligne sur l'intérieur en glissant le pied droit avec un angle de 30/45 degrés. Tori doit être capable de gagner son attitude et de percevoir le timing correct, le temps correct pour sortir sans être suivi par une.

b- deuxième niveau : tori dirige, en déplacement avec ouverture de tori, il faut adapter ses déplacement et être capable de frapper correctement lorsque tori ouvre.

c- troisième niveau : uke dirige, en déplacement avec déclenchement de la part de uke, qui se crée une ouverture en chassant la pointe de tori. Tori doit être capable de réagir en mobilisant correctement ses appuis malgré le déplacement imposé par uke.

Voilà un exemple de progression possible, avec un niveau de difficulté croissant du point de vue de l'incertitude du temps de l'action et de la réactivité. Cette progression est utilisable pour développer des compétences dans le maniement du boken. Compétences en termes de mobilité, perception des distances et des directions, coordination (unité du corps, lier le déplacement au geste de coupe) et adaptation au timing.

Ces éléments doivent être transférables en Aïkido et en bonifier la pratique.

Suivant le niveau des élèves l'étiquette avec les armes fera l'objet d'un rappel ou d'une présentation :

Comment saluer en seiza avec le boken sur le côté droit, poignée vers l'avant, tranchant vers soi, en signe de non-agressivité.

Comment dégainer et prendre la garde l'arme au côté gauche, comme au fourreau, courbe vers le haut, poignée devant l'axe du corps, de façon à être saisie par la main droite par-dessous sans monter le coude.

Comment se saisir et déposer le ken au sol, en descendant sur les hanches, sans être déséquilibré et sans tourner le dos au kamiza (en examen).

Comment poser le ken au sol sans que la pointe et le tranchant ne soient en direction du kamiza.

Autant d'éléments culturels qui font partie de la connaissance de la discipline et permettent aussi la concentration et le calme dans l'action.

DTR

Luc Mathevet



**Ligue Rhône-Alpes de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires**  
**Membre de l'Union des Fédérations d'Aïkido - U.F.A.**

[president@aikido-rhone-alpes.org](mailto:president@aikido-rhone-alpes.org) - <http://aikido-rhone-alpes.org>