

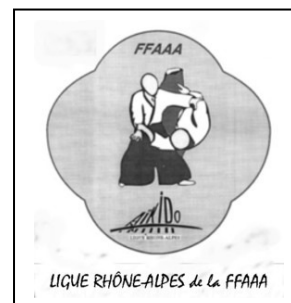
LIGUE RHONE-ALPES AIKIDO FFAAA

COMPTE-RENDU EDC n°4

ST VALLIER 20 mars 2010

ATELIER 1

Travail sur l'unité du corps



A partir de trois techniques, ryote dori tenchi nage, shiho nage, kokyu nage

Nous avons recherché les indicateurs négatifs qui révéleraient un manque d'unité du corps. Il en ressort trois principales erreurs :

- Déséquilibre en porte à faux avant, épaules au-delà du pied avant.
- Coudes et épaules levés, travail uniquement avec le haut du corps..
- Pas de travail dans le prolongement des hanches, tori n'est pas centré, son corps est dissocié, « dévissé ».

Comment corriger ces défauts ?

Poser correctement les **conditions de l'exercice** : départ statique ou dynamique, sens de l'attaque, neutralité de uke..

Créer l'action à partir du déplacement ce qui permet de s'articuler à la contrainte sans être dans l'opposition, d'où économie de moyen, ergonomie.

Un placement correct nous situe en **sécurité** / à la menace et nous permet de créer une extension et du **déséquilibre** à partir de l'action de uke.

Autocorrection : **Etre réceptif au retour d'information** en fin de technique, si je suis emporté par mon partenaire une fois, je corrige mon attitude, je gaine, j'anticipe pour la prochaine répétition.

Cela nous ramène aux fondamentaux **attitude-déplacement/placement-déséquilibre**.

ATELIER 2

Réflexion sur un livret de formation pour grade qui permettrait d'éclairer la démarche de préparation à l'examen en rassemblant des informations pertinentes : fréquences des entraînements, disponibilité pour les stages, motivations, sens de la pratique...etc. Ce pourrait être aussi un outil de dialogue entre les futurs candidats et les professeurs et l'occasion de se poser, de réfléchir pour ne pas se lancer de façon compulsive dans la démarche du grade. Cet atelier sera poursuivi lors de l'école de cadre n°5 de Lyon et fera l'objet d'un compte-rendu plus complet.

ATELIER 3

Nous n'avons pas eu le temps de travailler sur le thème de l'évolution de la pratique avec l'âge. C'est une direction de recherche intéressante, tant pour nous déjà pratiquants et avançant en âge que pour d'éventuels débutants au-delà de la cinquantaine par exemple.

Quels dosages, quelles formes de pratique pour entretenir la mobilité des chaînes articulaires, le tonus des chaînes musculaires, la conscience du corps, l'équilibre, la prévention des chutes.. etc. Quels effets sur les capacités cognitives ? Avec le vieillissement de la population beaucoup d'études sont en cours :

(http://www.sante.gouv.fr/hm/pointsur/nutrition/actions42_activite.pdf) et certaines disciplines sont déjà à pied d'œuvre (tai chi, judo entre autres), nous pouvons et devons aussi apporter notre expérience à cette démarche.

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 - <http://aikido-rhone-alpes.org>