

## Compte-rendu du stage de la commission seniors

Date : 26/03/2022 Lieu : Kervignac

Intervenants : S Pouliquen / J Devaux / M Dubreuil / F Geffroy

Horaires prévus : samedi de 9h/12h //15h/18h

TOTAL des participants : 28



### **MATIN**

9h00- 10h20 : S Pouliquen

10h30 -11h45 : J Devaux

10h45 -12h15 : Echanges entre les participants

### **APRES MIDI**

15h00- 16h15 : M Dubreuil

16h20 -17h45 : F Geffroy

17h45 -18h15

**Thème de la séance :** Rappel des bases techniques :

- Déplacements : Tai Sabaki,
- Ukemis : chutes avant et arrière,
- Techniques à mains nues sur saisie (Gyaku Hanmi katate dori et Aihanmi katate dori) ou frappe (shomen uchi),
- Travail des armes : Tanto et Boken.

**Fondations ou principes privilégiés :**

- **l'unité du corps** (shisei , metsuke) : le centrage, l'alignement, les lignes de force, la coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité et l'économie. Permanence du shisei dans l'action.
- **la connexion** : (ki-musubi, awase) c'est par la connexion, mentale et physique, que la technique est véritablement échangée et résultat de la rencontre des deux protagonistes.

**le caractère non-traumatisant de la technique** : conséquence technique de l'idée de respect.

**\*ki-musubi** : liaison entre les deux partenaires

**\*Awase** est la manière de cueillir et d'accueillir son partenaire de façon à fusionner et non s'affronter avec lui. **Awase** = harmonisation avec l'attaque du partenaire

**Objectif principal :**

Axes de travail : Compétences à développer :

- Être capable de synchroniser les déplacements avec le travail des bras,
- Être capable de s'harmoniser avec l'attaque du partenaire.



### Déroulé des séances :

#### Matin

- Salut
- Aikitaiso
- Préparation spécifique : travail approfondi sur les tai sabaki
  - Irimi : naname kokyu nage,
  - Irimi tenkan : shomen uchi ikkyo Ura.
  - Hitoemi : Boken : absorber une coupe shomen sans heurter l'arme du partenaire
- Travail approfondi sur shomen uchi ikkyo omote : des précisions sont apportées sur les déplacements et le rôle d'Aite,
- Techniques réalisées sur shomen uchi: ikkyo omote/ura, Irimi nage, Shihonage et Ude Kime nage
- Salut

#### Pause

:

- Salut
- Préparation spécifique : éducatifs au maniement du Boken avec des suburi,
- Kumi tachi : travail au Boken en binôme : sur une attaque de son partenaire au Boken , le pratiquant réalise une technique de défense suivi d'une contre-attaque ; le kata contient plusieurs attaques et parades,
- Salut.

### Echanges entre les participants

#### Après Midi :

- Salut
- Aikitaiso
- Préparation Ukemis. Ushiro Ukemis et Mae Ukemis,
- Travail à mains nues :
  - Gyaku Hanmi katate dori : Naname Kokyu Nage,
  - Aihanmi katate dori : Nikyo, Irimi nage, Shiho nage,
- Travail accès sur le placement et les déplacements, sur l'utilisation de l'ensemble du corps et la coordination des mouvements.
- Salut

#### Pause

- Salut
- Suite aux échanges du midi, la préparation est basée sur le travail des Ukemi spécifiques aux séniors : Mise en place de travail spécifique en étant le plus bas possible afin de limiter les chocs lors des ukemis : Mae Ukemi, Mae Ukemi inversé et Ukemi latéral.
- Retour sur la relation avec le travail de la journée entre gyakuhanmi katate dori et Chudan Tsuki tanto waza.
- Tanto dori : Préparation spécifique : sur une attaque Chudan Tsuki au Tanto le pratiquant sort de la ligne d'attaque avec un irimi,

- Techniques réalisées : Chudan Tsuki : Naname Kokyu Nage, Kote gaeshi (avec relation du travail des Ukemi de l'échauffement), Ude Kime nage,
- Des précisions sont apportées sur le retournement lors de l'immobilisation au sol avec le parallèle au retournement du mouvement de la PLS = appuis au sol.
- Ushiro Tsuki : menace avec le tanto
- Développement de la perception sur une attaque arrière,
- Tori réalise un tenkan afin de contrôler, neutraliser la personne sans donner d'information sur son déplacement.
- Jiyu waza sur une menace avant et arrière simultanée,
- Même déplacement que précédemment en neutraliser la menace arrière et se mettre hors de danger de la menace avant.
- Salut

## Echanges entre les participants

### Fin du stage

### Synthèse des échanges entre les participants

La structuration du stage avec quatre intervenants a été appréciée car chacun a apporté son éclairage sur les mêmes fondations ; les discours étaient harmonisés entre les intervenants et chacun y a apporté sa plus-value.

La méthodologie du stage était intéressante par le travail sur les principes et apporte une variation à l'enchaînement et « l'empilement » des techniques des autres stages.

La problématique des ukemis fut abordée en fin de matinée : des échanges productifs furent établis entre les professeurs sur l'apprentissage des chutes par les seniors et la poursuite de leur réalisation par les vétérans ; l'absence d'Ukemi en fin de technique étant vécue comme un manque. Il a donc été retenu de travailler cet aspect l'après-midi !

Des conseils bibliographiques furent sollicités afin d'apporter de l'aisance pour illustrer le discours lors des cours.

### Observations des intervenants :

- La coordination des mouvements, de la mobilité et de la fluidité doivent être optimisées.
- L'harmonisation entre Tori et Aïte pour développer l'awase nécessitera la continuité de ce travail,
- Excellente implication de tous les pratiquants dans la réalisation des techniques et mise en pratique des consignes.
- Bonne atmosphère de travail et relation avec le partenaire,
- Travail sérieux et convivial.

### Participation

Kervignac	femmes	hommes	21_30 ans	31_40 ans	41_50 ans	51_60 ans	61_70 ans	> 70 ans	Total
<b>Total</b>	6	22	1	3	4	13	6	1	28
<b>%</b>	21%	79%	4%	11%	14%	46%	21%	4%	100%
Cotesd'Armor	4	14%							
Ille et Vilaine	1	4%							
Morbihan	14	50%							
Finistère	9	32%							