

Sandrine BEAUSEIGNEUR

COMPTE-RENDU STAGE CEN en LIGUE AURA

15 et 16 Novembre 2025

Lieu ; Dojo Complexe sportif du Vernay, Cran-Gévrier 74960 Annecy

Intervenante CEN ; Sandrine BEAUSEIGNEUR

Horaires : Samedi 9h-12h et 15h-17h30 (pour tous), dimanche matin 9h-12h (enseignants)

Grade Aikikaï : 18h00 : CEN ; Jean Paul MOINE : 1 candidat au Shodan (reçu)

Présence de Jean Paul MOINE, CEN.

Présence de Cyril DAGAN, ACT CID Dauphiné-Savoie.

Participants ; 108 sur le we

Samedi matin (84) - Samedi am (67) - Dimanche matin (enseignants) (46)

SAMEDI :

Proposer un travail pour mettre en application sur les 2 cours de la journée,

les Principes : Alignement, Centrage, Axe, Verticalité, Appuis,
en utilisant les armes (ken et Jo).

SAMEDI MATIN :

Coupes Shomen au Ken :

Mettre en conscience les sensations ; d'alignement, de centrage, d'extension du ki,
des appuis..

TACHI WAZA : Katate dori :

- **KOKKYU Nage (forme extérieure)**

Entrée Irimi en position Hito Emi (alignement -centrage), en dérangeant le centre
d'aîte dès la saisie, pour permettre le mouvement.

- **KOKKYU Nage (forme intérieure)**

Proposer les **2 formes**, avec changement d'appui, puis sans changement d'appui (ramener le partenaire sur son axe, pour créer l'absorption et le déséquilibre).

- **même mouvement avec le Ken**, sans changement d'appui.

- **IKKYO Omote**

- **UCHI KAITEN Nage**

La main saisie reste à l'intérieur de la saisie, pour avoir une action permanente sur aïte.

KEN :

Kata des différentes coupes (Shomen, Kiri gaeshi, Wano tachi, Yokomen, Keisagili, Yoko guruma, Yaku keisa, Tsuki.

Au départ **seul**, puis **travail à 2**.

- **KUMITACHI :**

- **Sur frappe Shomen : Coupe Shomen** (intérieure, puis extérieur), avec un déplacement en Sankaku, puis en Hito Emi.

- **Shiho Nage omote**

SAMEDI AM :

TACHIWAZA : Ryote dori

- **KOKKYU HO :**

Consigne : lors de la rotation, alléger l'appui du côté du déplacement.

Perception de sa verticalité, Axe de déséquilibre pour Aïte.

- **TENCHI NAGE : 3 formes**

Quelque soit les formes proposées, rester toujours centré, et prise de centre constante de Aïté.

- **SHIHO Nage omote**

Toujours cette recherche d'être au centre du mouvement, pour mettre en déséquilibre constant aïte.

TACHIWAZA : Ryo kata dori

Forme qui sensibilise encore plus le travail de l'Axe, de l'Alignement, des Appuis...

- **TENCHI NAGE Omote**

- **SHIHO Nage omote**

JO : Kata : 6 mouvements

- **JO DORI ; SOKUMEN Irimi Nage**

- **JO NAGE WAZA : KOKKYU Nage**

Consigne : déranger le centre de aïte dès la saisie, et rester centré pendant tout le mouvement.

- **JO NAGE WAZA : JU WAZA**

DIMANCHE MATIN : (cours enseignants)

Dans les questions posées : la relation Aïte-Tori et le travail du Ma Aï...

Pour illustrer la relation Aïte-Tori : Kata dori men uchi et Ushiro Eri dori.

Pour illustrer la Ma Aï : travail au Ken

TACHIWAZA : Kata dori men uchi : IKKYO Omote : 4 formes

Au début du cours, montrer les différentes formes, sans donner de consignes. Ensuite dans le cours, faire prendre conscience du principe 'd'action-réaction' qui détermine les différentes formes.

- **1^{er} IKKYO Omote ; forme directe**

1^{er} taïsabaki : Irimi , avec changement d'appui très rapide.

- **2^{ème} IKKYO Omote :**

2^{ème} taïsabaki : Irimi (on laisse complètement passer la coupe de aïte)

- **KOKKYU nage :**

Déplacement identique à la technique précédente.

- **3^{ème} IKKYO Omote :**

3^{ème} taïsabaki ; Irimi Tenkan, en restant garde haute.

- **JUJI GARAMI :**

Même construction que la technique précédente.

- **4^{ème} IKKYO Omote : travail sur Kata dori**

- **SHIHO Nage Omote**

- **NIKKYO Ura**

- **IRIMI Nage**

TACHI WAZA : Ushiro eri dori

Relations faites avec les formes de travail sur Kata dori men uchi .

Travail au KEN :

Pour développer les Fondations ; Ma Aï et Irimi et le Principe ; Alignement.

- **Coupe Shomen : Aïte (sans ken) reste sous la coupe, ou recule.**

- **KUMITACHI : exercices faits sur des Ma Aï différents**

- **Shomen** : coupes dans le même temps, puis à peine décalée pour prendre le centre.
- **Maki Otoshi**
- **Tsuri Agaï**

Temps de Synthèse : 11h30-12h

Pour finir de répondre aux questions faites en amont du stage (question sur la chute plaquée), et savoir si les propositions de travail réalisées lors du week-end ont répondu aux attentes !

Retours positifs, notamment sur le travail des armes, et la relation avec le travail à mains nues.

Je remercie chaleureusement le Président de la Ligue Aura, Patrick PERFETTI pour la qualité de l'accueil et l'organisation du stage (bien secondé par des membres du CID du Dauphiné-Savoie !).

Un grand merci aussi pour tous les membres du Club de Cran -Gevrier qui ont oeuvré pour la réussite de ce stage.

Et un merci pour tous les participant(e)s, venus nombreux (!), pour leur dynamisme, leur engagement dans la pratique, et les sourires partagés.

Enfin un grand MERCI, pour la Confiance exprimée dans toutes les formes de partages...sur les tapis et en dehors.

Et un MERCI très personnel à Gilbert MILLAT, pour sa présence au fil de ce stage, qui sans aucun doute a donné pour moi, une 'résonnance' toute particulière à ce week-end...

Je le remercie pour ce qu'il a été et est, dans mon parcours de pratiquante, comme exemple à tous les niveaux, inspirant à la fois par sa pratique généreuse et ses qualités humaines ! Merci pour tout...

CEN

Sandrine BEAUSEIGNEUR