



Stage national CEN - Ligue AURA 8 et 9 mars 2025, Caluire et Cuire (69)

Intervenants : Robert Le Vourc'h, Fabrice Cast, CEN missionnés.

Déroulé : samedi 8/03 : stage pour tous en Journée, 9h-12h, 15h-18h. Examen Dan Aïkikāi, à l'issue (4 candidats, tous reçus). Xavier Boucher, CEN présent a rejoint les 2 CEN missionnés, pour constituer le jury.

dimanche 09/03 : enseignants, assistants, futurs enseignants

Participation : Environ 120 personnes sur le we, (une centaine sur le samedi matin, un peu moins l'après midi et une quarantaine le dimanche matin).

Forme du stage : S'agissant d'un stage national CEN, le format du stage a été relativement traditionnel. A noter cependant qu'un travail à 2 ou 3 partenaires a été proposé dès le samedi matin, non pas pour des raisons de sécurité (le tatami étant suffisamment vaste pour accueillir confortablement le travail en binôme) mais pour des raisons pédagogiques et dans une dynamique de proposer un travail ne limitant pas l'attention à un partenaire (mais à deux, trois, et à l'ensemble des pratiquants). Une forme très différente a été proposée sur la deuxième partie du dimanche matin avec la co-construction d'un « cours commun » (cf.infra). Enfin, Le thème fédéral Keiko a été souligné par les CEN, dans leurs explications et dans la forme de leurs interventions.

Samedi Matin

Robert Le Vourc'h débute la pratique par un travail sur la construction d'un Kamae permettant une liberté et amenant la possibilité d'entrer pour se placer de manière fluide.

« Vous devez pouvoir vous placer sans vous déplacer ». « Les talons sont libres, les appuis légers ». Entrée (seul) en « avançant » le genou arrière pour permettre une libération de l'appui avant : se placer, puis Tsuki, Shomen uchi, Yokomen uchi

Travail à deux : Tori se place et avance tout droit (entrée Irimi).

« Cela doit rester naturel pour Aïte ».

« ce n'est pas en poussant sur le pied, c'est en « marchant avec les genoux » (en avançant le genoux).

« si il n'y a pas de force, Aïte ne peut pas s'accrocher ».

Le travail de Tori consiste à repérer la ligne où Aïte avance naturellement : « je le laisse aller là, je le laisse sur sa ligne, là où il est à l'aise ».

Application sur Kokyu nage, puis Tai no henka.

Tenchi nage, en laissant à Aïte le temps de rentrer

Irimi nage : même sens, laisser aller le partenaire sur sa ligne, « il ne se rend compte de rien, avant qu'il ne soit trop tard ».

Kote gaeshi : « ça descend sans arrêt, toujours le même sens ». « Le pied doit rester libre, donc vous ne pouvez pas être penché » (cela bloque le pied). « Là il y a déséquilibre, donc on l'entretient ». Consignes : « le coude descend avant la main ». « Au moment où la main rentre, c'est le corps qui rentre ».

Application en Hanmi handachi waza.

sur Kote gaeshi (mêmes consignes) puis Irimi nage : placer, couper.

Consignes : « On coupe devant soi et devant le partenaire ». « Le coude descend en premier ».

Retour en Tachi waza pour clôturer le cours : Morote dori : kokyu nage : « placer, couper ».

Fabrice Cast s'appuie sur le cours précédent pour rappeler que le travail en Aïkido consiste à faire « juste ce qu'il faut » (selon un principe qu'il attribue au « Sud de la France » ;o)

Travail du Jo, seul dans un premier temps, pour retrouver la notion de Kamae et d'entrée : attaque tsuki. Fluidité, sur un temps. Changement de Hanmi/Kamae à chaque fois, puis avec Tai sabaki.

Changement de Hanmi, mais le Jo reste sur la même ligne : « il ne bouge pas »

« Normalement on n'ouvre pas », rappelle-t-il, mais si, pour des raisons d'apprentissage, Aïte ouvre sa garde, Tori doit être vigilant à rentrer instantanément. Fabrice introduit l'idée d'« Awase », qu'il ne nomme pas comme telle, mais qu'il va développer au fil de son cours (à 2, 3 et avec l'ensemble des participants à un cours, avec le Jury lors d'un examen) : travailler ensemble.

Kumi Jo :

4 entrées

1. Temps et placement forme « Ikkyo ». Rentrer en kaeshi tsuki : les deux mains sont sur le Jo : la main du haut tourne. Consigne : « Laisser venir et rentrer ».
2. Temps et placement forme « Irimi ». Tori rentre plus tôt, par le haut (pique). Consigne : « On conserve la même distance, c'est juste pas le même temps ».
3. Temps et placement forme « Shihonage » ou « Kokyu nage ». Tori rentre en Gaeshi tsuki en absorbant.
4. Temps « rapide ». Tori rentre Tsuki sur l'extérieur : Fabrice propose, en indiquant que ce n'est pas la seule forme de poser le Jo sur le coude (de la main avant), pour favoriser le placement du corps dans la continuité du Jo.

D'une manière générale, prendre le temps de faire chaque mouvement pour ne pas tomber dans le mécanique. Chaque mouvement est unique. Par ailleurs, Fabrice insiste sur le fait que le Jo est libre, mais que c'est le corps qui rentre (ne pas se contenter du seul mouvement du Jo, avec un corps immobile : AikiJo (comme tout le travail des armes en Aïkido) vise à développer des sensations qu'il s'agira de conserver pour sa pratique.

Kumi Jo avec enchaînements :

3 mouvements : Tsuki, Gaeshi, Tsuki sur l'extérieur en gardant le contact. Consigne de garder le contact pour éviter une rupture qui donnerait à Aïte la possibilité de ré-attaquer, contrairement à garder le contact (et « conduire » le mouvement d'Aïte) pour conserver l'harmonie.

Même enchaînement, puis 4^e mouvement avec sortie sur l'extérieur et descendre au sol (sorte de Kokyu nage) avec un Tai sabaki.

Fabrice pose le Jo et propose de revenir en Tachi waza : Jiwaza sur Shomen uchi, en conservant les sensations. Comment mon travail au Jo peut-il inspirer mon travail à mains nues (entrées, temps, placement, Ma ai, Shisei...) ?

Travail à 3 : Ji waza sur Shomen uchi.

Travail à 4 : Tori donne verbalement, à son rythme, la consigne de l'attaque à Aïte.

Travail à 3 : Tori ne dit plus rien avec la bouche, juste mise en place de son Kamae et Aïte attaque « comme il veut, mais surtout comme il peut », en fonction du Kamae de Tori. Pas de précipitation, recherche d'un rythme harmonieux.

« Je termine toujours la pratique en refaisant le 1^{er} exercice du cours » explique Fabrice. Nous retenons qu'il s'agit d'apprécier (la quantité se mesure, la qualité s'apprécie) ce qui a changé, chez soi, chez l'autre. Comment le cours m'a-t-il transformé ? Qu'ai-je pu intégrer dans ma pratique du jour.

Samedi Après-midi

Fabrice Cast

Kokyu Ho. Consigne : travailler ensemble. « Tori monte les bras, Aïte monte son corps », pour suivre.

Idem, en Tachi waza : « Je me place, je vérifie que je peux faire bouger l'autre, sans le pousser, sans le tirer ».

Fabrice invite à sortir d'un exercice qui amène souvent une forme de dualité (faire tomber l'autre, être le plus fort).

Il insiste sur l'idée de « juste amener l'autre, en modifiant son contact ». Cette consigne de « soigner » le contact est valable autant du côté de Tori que de celui de Aïte.

Enchaînement, 2 fois à genoux, 2 fois debout, pour dynamiser les deux pratiquants, favoriser leur mobilité (Keiko).

Idem, avec une saisie Gyaku hanmi katate dori.

Fabrice propose ensuite un travail au bokken. Seul, dans un premier temps, coupe à une main jusqu'en bas (au sol). Relâchement. Consignes : « Vous visualiser ce que vous coupez ». « Je me place et je me dis, ça y est je suis prêt, et si je suis prêt, je monte le sabre et je coupe ».

Monte et change de main en haut.

Shomen uchi, en un pas, à une main

Puis, on change de main à chaque coupe (le sabre reste en place en bas, sur la ligne, le pratiquant change de Hanmi).

Shomen uchi, sur un pas à deux mains. A nouveau, Fabrice souligne l'importance de travailler ensemble : quand le Sensei est prêt, les pratiquants doivent l'être...

Différents types de déplacements : pieds parallèles, Kamae Sankaku, Tsugi Ashi, pivot à 180, sur 3 pas...

Application sur le travail à main nue : sur la manière de saisir, la manière de monter les bras :

Kokyu ho : 2 fois Ryote dori, 2 fois Gyaku, 2 fois Ryote dori en Tachi waza.

Pour conserver son Shisei en Suwari waza, il faut lâcher le poids sur les genoux, garder la possibilité d'être mobile

Tachiwaza : Shiho nage, sur une base Kokyuo ho : Ryote dori, Tori ne saisit pas Aïte, travail doux pour ne pas risquer de rompre la saisie d'Aïte.

Shiho nage, en gardant cette idée (mais en saisissant). Importance du travail « Awase », chez Tori comme chez Aïte : être ensemble du début à la fin, cela doit être un objectif pour Tori **et** pour Aïte.

Shihonage : épurer la technique, enlever tout ce qui est superflu pour ne garder que ce qui est nécessaire. Rappel du travail du sabre : on ne coupe que lorsqu'on est prêt (sinon coupe en tournant, alors que notre corps n'est pas stable)

Forme de Ji waza, non pas sur la technique mais sur l'attaque : Tori indique verbalement l'attaque qu'il souhaite et réalise Shiho nage sur cette attaque.

Morote dore avec la consigne de conserver les sensations de Kokyu ho.

Robert Le Vourc'h

Gyaku hanmi katate dori : Kokyu nage, forme intérieure (sur la base Ikkyo).

Logiquement, Robert enchaîne sur Ikkyo. A nouveau : « on enlève tout ce qui ne sert à rien ».

« Rentrer tout droit », travail que l'on retrouve sur Yokomen uchi Ikkyo. Consignes : « on continue à avancer jusqu'à ce que la main soit entre les 2 visages, ensuite on coupe ».

Rentrer droit pour ne pas être trop lourd sur le bras extérieur, sinon cela fait pivoter Aïté et cela ouvre le Kamae de Tori. Aller droit, c'est ne pas ouvrir, ne pas attaquer le bras de Aïte mais son centre.

Même idée à ressentir avec le Tanto : rentrer droit, c'est prendre la hanche (du bras qui fait Yokomen uchi).

On se place plus sur l'extérieur : même placement que sur Gyaku, pour réaliser Irimi nage en laissant venir. Le placement permet de laisser déployer l'attaque. Le bras qui monte guide le Yokomen uchi du partenaire.

« On a commencé à disparaître » (sur le coté) « et on continue ce placement : on se place et pivot pour entraîner Kokyu nage ».

Morote dori Ji waza.

Consigne qui peut s'adresser aussi bien à Tori qu'à Aïte : « Peu importe ce qu'il se passe, ne bloquez pas ».

Dimanche matin

Après la préparation, les 2 CEN apportent leur éclairage aux questions formulées par les enseignants-stagiaires :

Atemi : Comment en faire comprendre la logique aux débutants ? Comment leur faire comprendre qu'il ne faut pas rester inerte/passif face à l'Atemi ?

Éclairage : à quoi sert un Atemi ? Un Atemi, c'est la manifestation du placement. Donc si on est placé, l'Atemi vient naturellement et « agit » naturellement sur le partenaire.

Comment organiser un cours d'initiation/découverte ?

Éclairage : quand on reçoit quelqu'un à la maison pour la première fois, et on a envie qu'il revienne, on l'accueille et on prépare des choses qui nous plaisent, avec lesquelles on est à l'aise, et dont on pense que cela pourrait lui plaire. On cherche à partager.

Importance faire découvrir ce dont les personnes qui viennent sont capables, leur faire découvrir qu'ils sont capables de faire des choses, de trouver du plaisir dans la mobilité.

Il est parfois difficile en tant qu'enseignant de limiter les consignes, de trouver la bonne consigne.

Éclairage : ne pas se disperser, choisir une fondation et insister sur un point.

La place du jeu dans l'apprentissage des enfants ?

Éclairage : il y a tout ce qu'il faut dans l'Aïkido. Organiser des jeux est sans doute possible, mais pas nécessaire. L'Aïkido peut être en soi très ludique. Ce choix reste personnel : si cela convient à l'enseignant. Les CEN proposent de favoriser avec les enfants beaucoup d'enchaînement répétés et longs avec l'idée de pétrir le corps. « Par contre, je participe avec eux : c'est une règle, je fais toujours un peu plus qu'eux ».

Plusieurs questions sur le souffle :

Éclairage : Keiko, rester pratiquant même quand on est enseignant. Rester élève.

A quel âge, un ado peut-il passer au cours adulte ?

Éclairage : Le passage du cours enfant au cours adultes est délicat (comme un changement de cours d'école). Il faut donc l'accompagner et être vigilant aux comportements des adultes avec le jeune qui arrive dans le cours (intervenir auprès des « donneurs de leçon » par exemple). Il n'y a pas d'âge défini, c'est plus une question de maturité que d'âge. Si c'est un groupe qui effectue la transition, c'est facilitant.

Les cours inter-générationnels sont intéressants : enfants/ado, ado/adultes. Si enfants/adultes : le cours doit être calibré pour les enfants.

*La question concernant Koshi nage est abordée par le keiko : **Robert Le Vourc'h**.*

Consigne introductive : Quelle que soit la technique, Tori accueille ce qui vient naturellement , sans tirer, sans repousser (awase) : Application sur Ten chi nage.

Puis Koshi nage : ne pas tirer, ne pas pousser pour mettre l'autre en confiance (la question précisait comment réaliser Koshi lorsque Aïte a peur).

Robert réalise la technique en coinçant un Tanto sous l'aisselle, pour montrer qu'il convient de positionner le bras devant soi, (et ne pas monter le bras immédiatement). Il précise cependant qu'il s'agit d'un « exercice » dans lequel le bras se trouve devant soi (en bas), mais pour réaliser le Koshi, le bras monte naturellement (dans un second temps) en fonction de la position de Aïte.

Consigne : « Koshi nage c'est comme ikkyo, il faut l'amener dans son déséquilibre ».

Pour accompagner l'apprentissage de la chute : à partir de Ushiro kubishime : on passe le bras qui tient la main extérieure de l'autre côté de la tête pour croiser les bras d'Aïte (comme une forme de juji garami) et projeter sans élan pour conduire tranquillement Aïte dans la chute de manière sécurisante.

Exercice : Aïte s'enroule autour du corps de Tori et arrive au sol en contrôlant, sans bruit (pour rendre Aïte actif pendant la chute).

Morote dori, Koshi nage

Morote dori, placer « Koshi » pour trouver le vide de Kokyu nage

Fabrice Cast propose un changement de paradigme du cours : sortir du format du cours descendant pour aller vers la construction d'un cours en commun, sans parler.

Il démontre Shomen uchi Ikkyo à 3, sans descendre jusqu'à l'immobilisation, pour pouvoir prendre en compte le 2^e partenaire.

Consignes : « Garder un plan vertical sur la montée et un plan vertical sur la coupe ».

Puis deux fois debout (on va jusqu'à l'immobilisation sur la deuxième pour rester à genoux et travailler en Suwari), deux fois en Suwari waza.

Frank démontre ensuite Yokomen uchi Ikkyo.

Travail Ikkyo sur les 3 situations : Suwari waza shomen uchi, Tachi waza Shomen uchi, Yokomen uchi

Jean-Christophe démontre Chudan tsuki Irimi nage (sur l'entrée intérieure, en passant par le haut, forme Ikkyo).

Travail sur les 4 situations : Ikkyo sur Suwari waza shomen uchi, Tachi waza Shomen uchi, Yokomen uchi, puis Irimi nage sur Chudan tsuki.

Mustapha démontre Ai hanmi Katate dori Shiho nage

Consigne : « garder sa verticalité ».

Travail sur les 5 situations : Ikkyo sur Suwari waza shomen uchi, Tachi waza Shomen uchi, Yokomen uchi, puis Irimi nage sur Chudan tsuki, Shiho nage sur Ai hanmi Katate dori

Aline démontre (très spontanément) Ushiro ryote dori Kokyu nage . Pas de consigne verbale

Travail sur les 6 situations : Ikkyo sur Suwari waza shomen uchi, Tachi waza Shomen uchi, Yokomen uchi, puis Irimi nage sur Chudan tsuki, Shiho nage sur Ai hanmi Katate dori, Kokyu nage sur Ushiro ryote dori .

Christophe démontre Shomen uchi Gokyo au Tanto.

Consigne : « il faut bouger » (ne pas rester sous la ligne d'attaque).

Travail sur les 7 situations : Ikkyo sur Suwari waza shomen uchi, Tachi waza Shomen uchi, Yokomen uchi, puis Irimi nage sur Chudan tsuki, Shiho nage sur Ai hanmi Katate dori, Kokyu nage sur Ushiro ryote dori , Gokyo sur Shomen uchi au Tanto.

Guillaume démontre Jo dori/Jo nage Kokyu nage (alternativement dori/nage):

Consigne : « ce que j'aime bien, c'est sentir le moment où le poids du partenaire se déplace du pied arrière sur le pied avant : c'est ce moment là qu'il faut saisir ».

Travail sur les 8 situations : Ikkyo sur Suwari waza shomen uchi, Tachi waza Shomen uchi, Yokomen uchi, puis Irimi nage sur Chudan tsuki, Shiho nage sur Ai hanmi Katate dori, Kokyu nage sur Ushiro ryote dori , Gokyo sur Shomen uchi au Tanto. Kokyo nage avec le Jo.

Fabrice explique l'intérêt de cette mise en situation :

- A partir de ces entrées/techniques, quelles sont les autres techniques que l'on peut mettre en place.
- Le keiko s'est naturellement déroulé dans le silence

Retour des pratiquants :

- Cette forme d'enseignement est une bonne manière de se remettre en question, de se former en tant qu'enseignant (« la formation, comme la pratique, est continue »)
- L'harmonie du travail proposé par les CEN est soulignée. Les CEN (re)soulignent l'importance (et l'expérience sur ces deux jours) de l'harmonie du groupe de pratiquants (comme dans une situation d'examen, l'harmonie entre les partenaires, l'ensemble des candidats et le Jury).

La commission technique souhaite remercier chaleureusement Robert Le Vourc'h et Fabrice Cast pour leur générosité dans l'enseignement comme dans le Keiko, leur attention et leur gentillesse, sur le tatamis comme durant l'ensemble du stage.

Nous tenons également à remercier, Richard Duffours et Xavier Boucher, CEN présents, ainsi que Scynthia Martin, ACT du CID Auvergne, Cyril Dagand, ACT du CID Dauphiné-Savoie, et Nicolas Seguin, ACT du CID Lyonnais, pour leur présence et leur implication dans le déroulement du stage.

Enfin, la commission technique souhaite souligner ici le remarquable travail d'accueil et d'organisation de la part des bénévoles et tout particulièrement le Club de Caluire et Cuire pour son engagement indéfectible.

Rapport de stage rédigé par la Commission technique Ligue AURA, le 11 mars 2025.