

Rapport technique passage de grade

L'évolution des candidats lors de leur passage de grade est net. Les changements observés dans leurs compétences et leur maîtrise du sujet. Elle met en lumière leur progression.

Pour une bonne interprétation des *waza*, il est primordial de bien comprendre la **relation entre le candidat et son partenaire**.

Proposition d'amélioration

Le **Tai no Henka** est l'un des premiers mouvements fondamentaux enseignés en aikido.

Le but est de se réaligner par rapport à son partenaire, soit pour esquiver une attaque, soit pour initier une technique.

La réponse réside dans la compréhension des concepts de Omote et Ura en Aïkido, qui ne sont pas de simples variations, mais des approches fondamentales de la relation avec l'adversaire et de la gestion de l'énergie.

Omote : La face avant, l'extérieur, direct, "positif"

- Entrée directe et frontale (Irimi): Dans la forme Omote, le mouvement de Tai no Henka implique généralement une entrée plus directe et vers l'avant (Irimi) par rapport à l'attaque de Uke . Tori se déplace dans l'espace que Uke a créé par son attaque, souvent en se plaçant "devant" ou sur le côté immédiat de Uke.
- Utilisation de l'atemi: Les techniques Omote peuvent parfois impliquer l'utilisation subtile ou symbolique d'un atemi (coup) pour briser l'équilibre ou l'intention de Uke, même si ce n'est pas le but premier de l'Aïkido.
- Contrôle "visible": Le contrôle de Uke est souvent plus visible ou direct, amenant Uke dans une position où il est plus facilement déséquilibré ou projeté vers l'avant.
- Initiation du mouvement: L'initiative du mouvement vient plus souvent de Tori qui entre et perturbe la ligne d'attaque de Uke de manière plus évidente.

Ura : La face arrière, l'intérieur, "négatif", caché

- Rotation et déplacement en spirale (Tenkan): La forme Ura du Tai no Henka se caractérise par un mouvement de rotation (Tenkan) autour de Uke, se plaçant souvent dans son dos ou sur son côté aveugle. Tori utilise le mouvement de Uke pour tourner avec lui et le déséquilibrer en passant "derrière" son intention ou son corps.
- Fusion et redirection: L'accent est mis sur la fusion totale avec le mouvement de Uke, absorbant et redirigeant son énergie. Il s'agit de ne pas s'opposer, mais de guider.
- Contrôle "caché": Le contrôle est plus subtil, moins direct. Tori utilise la propre dynamique de Uke pour le faire tourner et perdre l'équilibre.
- Accompagnement du mouvement: Tori accompagne le mouvement de Uke, s'adapte à lui, et c'est cette adaptation qui crée l'opportunité de déséquilibrer.

Pourquoi ces deux formes pour un même "changement du corps" ?

Le Tai no Henka, en tant que "changement du corps", n'est pas un mouvement unique et figé. Il doit être adaptable. Les formes Omote et Ura représentent deux manières fondamentales d'interagir avec l'attaque et l'énergie de Uke. Elles permettent de comprendre que même un mouvement de base peut avoir des applications et des dynamiques différentes selon la situation.

Développer l'adaptabilité (Henka Waza): En maîtrisant le Tai no Henka sous ses deux aspects, le pratiquant développe une capacité d'adaptation essentielle. Face à une attaque donnée, il ne s'agit pas d'appliquer une technique robotiquement, mais de choisir (souvent intuitivement) l'approche la plus appropriée, Omote ou Ura, en fonction de la distance, de la vitesse de l'attaque, de la posture de Uke, et de sa propre position. C'est la base des "Henka Waza" (variations de techniques).

L'apprentissage des principes Irimi et Tenkan est souvent présenté comme l'incarnation la plus simple des principes d'Irimi (entrée directe) et de Tenkan (rotation/pivot). Les formes Omote et Ura permettent d'explorer et de ressentir ces principes en action, de manière isolée puis combinée.

L'enrichissement technique: La plupart des techniques d'Aïkido (Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Kokyunage, etc.) peuvent être exécutées sous forme Omote ou Ura. La maîtrise du Tai no Henka sous ces deux aspects est donc cruciale pour la compréhension et l'exécution de l'ensemble du répertoire technique.

En résumé, initier le Tai no Henka sous les formes Omote et Ura permet non seulement d'apprendre les mécanismes physiques du "changement du corps", mais surtout d'intégrer les principes fondamentaux de l'Aïkido : l'adaptabilité, la fusion avec le mouvement de l'adversaire, et la capacité à rediriger l'énergie, que ce soit par une entrée directe ou une rotation enveloppante.

LOBSTEIN ALAIN

Membre JURY 2

Passage de grade 2 DAN