

COMPTE RENDU
STAGE DE PRÉPARATION AU 3e ET 4e DAN
Animé par Xavier DUFAU CEN 6ème Dan FFAB

Dates et Lieu: Samedi 7 et Dimanche 8 Février à AGNEAUX (50)

Rédacteur : parti déroulement technique rédacteur Shane Guennou

Effectifs présents: 28 participants (Samedi) / 15 participants (Dimanche)

La session avait pour objectif principal l'accompagnement et la préparation technique des candidats aux grades de **3e et 4e dan**. Le programme visait à approfondir les exigences spécifiques de ces niveaux tout en offrant un cadre de travail rigoureux.

L'objectif ici était de nettoyer la forme et d'assurer une structure corporelle (Shisei) irréprochable.

- Ne vous contentez pas de pivots simples. Travaillez les entrées directes (*Irimi*) et les esquives circulaires (*Tenkan*) avec une gestion stricte de la ligne d'attaque.
- Connexion au centre : Pratiquez des éducatifs où le mouvement part du *Hara* et non des bras. Si vos bras bougent seuls, l'examen de 3e/4e dan s'arrête là.
- Focus sur le contrôle constant du partenaire. Au 3e dan, on attend une fluidité parfaite ; au 4e dan, on attend que l'immobilisation soit déjà présente dès le premier contact.
- Travaillez sur l'absorption de l'énergie. L'idée n'est pas de "frapper" mais d'occuper l'espace du partenaire.
- C'est un point crucial pour le 3e dan. Étudiez comment retourner une technique (ex: *Ikkyo* contre *Ikkyo*) en utilisant la faille dans le placement de l'adversaire. Cela demande une grande sensibilité au déséquilibre.

2. DÉROULÉ TECHNIQUE (SAMEDI 7 FÉVRIER)

Fondamentaux et Examen Blanc le matin

- **Préparation :** *Jumbi Dosa* traditionnel (*Ameno tori fune, furi tama, ikkyo undo*).
- **Éducatifs spécifiques :** Travail de l'équilibre en *Seiza* et *Shikko* avec partenaire sur les épaules.
- **Tai sabaki en Suwari Waza :** prendre conscience de l'espace en utilisant sa main pour amplifier
 - le mouvement.
- **Ukemi (Chutes) :** Recherche d'une chute arrière "miroir" de l'avant, sans poser le genou au sol.
- **Examen Blanc :** Passages de 12 min (sans armes) avec changement de rôle uke/tori suivis de *Randori* (groupes de 4 pour Sandan, 5/6 pour Yondan).
- **Échanges :** Focus sur le *Zanshin* (vigilance entre les techniques) et le rythme à adopter face au jury.
 - Importance de *Zanshin* : la vigilance demeure entre chaque technique.
 - Quel rythme adopter durant l'examen ?
 - Les attentes du jury 3ème / 4ème Dan ?
- **L'expression du Tenkan :** Étude du *Tenkan* comme solution logique (ex: *Kata dori menuchi*).
- Techniques clés :
 - *Morotedori Kokyunage* : Justesse de l'attaque.
 - *Katadori Menuchi Kotegaeshi / Iriminage* : Importance du double tenkan et coupe diagonale.
 - *Ushiro katatedori kubijime kotegaeshi* : Protection systématique du menton.
 - • HHW *Katatedori Kaiten nage*
 - *Suwari Waza* : *Ikkyo* (Shomen/Yokomen) et *Nikkyo Ura* (distinction des formes)

Hamni/Gyakuhamni).

- Tachi Waza Aihamni Katatedori Koshinage : Uke est actif dans sa chute.
- Taninzu gake

.L'après midi

Travail au sol (Suwari Waza)

Même partenaire tout au long de cette phase.

- **SW Shomen uchi Ikkyo** : Travail de base sur attaque frontale.
- **SW Yokomen uchi Ikkyo** : Travail sur attaque latérale.
- **SW Shomen uchi Nikkyo ura** :
 - **Consigne clé** : Empêcher la remontée de *Uke*. Utiliser la coupe des deux mains pour maintenir la descente.
 - **Distinction technique** :
 - *Forme Hanmi* : Mains maintenues dans l'axe.
 - *Forme Gyaku Hanmi* : Placement de la main sur l'épaule de *Uke*.

2. Travail debout (Tachi Waza)

Changement de partenaire à l'amorce de cette phase.

- **Jiyu Waza (Shomen & Yokomen)** : Travail libre en privilégiant les formes de projection (**Nage**).
- **Iriminage (Shomen & Yokomen)** : Focus spécifique sur le pivot (**Tenkan**).

3. Travail au couteau (Tanto Dori)

Objectif principal : Maîtrise de l'arme et désarmement.

- **Chudan tsuki Ude osae** :
 - **Critère de réussite** : Maintien du *Shisei* (posture) avec les épaules bien alignées. Récupération impérative de l'arme après contrôle.
- **Chudan tsuki Jiyu waza** : Pratique libre sur pique au ventre.
- **Chudan tsuki Ikkyo** : Vigilance sur le placement des mains pour parer un éventuel retour de la lame.
- **Chudan tsuki Gokyo** : Accent sur le placement spécifique des mains (forme adaptée au retrait de l'arme).

.

4. Perfectionnement & Passage de grade

Reprise du Jiyu Waza au Tanto.

- **Stratégie d'examen** : Préparer un enchaînement fluide et varié en amont.
- **Contenu** : Alternance équilibrée entre techniques de projection (**Nage Waza**) et techniques d'immobilisation (**Katame Waza**).

5. Travail aux armes (Jo)

Manipulation du bâton.

- **Kumijo (Chudan tsuki)** :
 - **Point de vigilance** : Au moment du contact des armes, *Tori* doit encore se trouver sur la ligne d'attaque avant l'esquive complète.
- **Jo Nage Waza & Jo Dori** : Projections avec le Jo et techniques de saisie du bâton.
- **Jiyuwaza** : Application libre des techniques de bâton.

.

6. Clôture

- **Kokyu Ho** : Exercice de respiration et de circulation de l'énergie pour terminer la séance.

Note sur le Nikkyo ura : La descente avec la coupe des deux mains est cruciale pour "sceller" le

centre de *Uke* au sol. Si vos mains quittent l'axe trop tôt, *Uke* retrouve sa mobilité.

3. DÉROULÉ TECHNIQUE (DIMANCHE 8 FÉVRIER)

Matinée

Ushiro Waza et Muna Dori

- **Ushiro Ryotedori** : Travail sur *Kokyunage*, *Ikkyo*, *Nikkyo* et *Sankyo* avec une coupe franche jusqu'au sol.
- **Ushiro Jiyu Waza** : Précision sur *Juji garami* (paume de Uke vers le ciel) et *Koshinage* (Uke doit chuter sans "tricher") ainsi que la saisie des mains de Tori est suffisante..
- Ushiro Katatedori Kubijime et Hogaï Jime : Jiyu waza (une fois soulagé de la contrainte conserver les mains sur les mains de UKE pour éviter que l'étranglement se fasse sur la gorge)
- **Muna Dori** : Utilisation du keikogi pour les techniques de base.

Travail aux Armes (Bokken & Jo) et Final

- **Bokken (Kumitachi)** : Étude de *Suri age*, *Maki otoshi* et *Yoko guruma* sur *Shomen Uchi*. Transition vers le *Jiyu waza*.
- **Jo** : *Kumijo* (Chudan tsuki), *Jo nage waza* et *Jo dori*.
- **Mae Geri** : Travail spécifique sur la réactivité face aux coups de pied (*Jiyu waza*).

4. CRITÈRES D'ÉVALUATION (SYNTHÈSE)

Critère	3ème Dan (Sandan)	4ème Dan (Yondan)
Technique	Fluidité et précision des formes.	Épuration du mouvement, efficacité directe.
Contrôle	Effectif lors de l'immobilisation.	Présent dès le premier contact.
Adaptabilité	Capacité en <i>Kaeshi Waza</i> (contre-prises).	Maîtrise de l'espace et du flux d'énergie.
Zanshin	Vigilance ininterrompue.	Sérénité et autorité martiale.

5. ANALYSE ET BILAN

Ce stage a constitué une étape clé pour aborder l'échéance à venir avec sérénité et lucidité. La participation à ce type de rassemblement est essentielle pour :

- Évaluer précisément son potentiel physique.
- Tester sa préparation mentale face aux exigences de l'examen.
- Bénéficier de retours concrets pour affiner sa pratique (notamment sur l'absorption de l'énergie et la sensibilité au déséquilibre).

6. REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier sincèrement l'ensemble des participants pour leur présence et leur engagement tout au long de ce week-end. La qualité des échanges, la rigueur sur le tatami et l'implication de chacun ont rendu ce stage particulièrement constructif et instructif, et ce, quel que soit le niveau de pratique. C'est cette dynamique collective qui permet à chacun de progresser vers ses objectifs de grade

LOBSTEIN Alain

ACT Ligue de Normandie