



# COMPTE-RENDU de la Préparation grades 1<sup>er</sup>-2<sup>ème</sup> Dan

## Ligue De Normandie FFAB

### Dimanche 18 février 2024, Pontaudemer

#### Animateurs :

Yvan Baptiste (5<sup>ème</sup> Dan), Laurent Cahoreau (4<sup>ème</sup> Dan), Brice Guiader (5<sup>ème</sup> Dan).

#### Dimanche Matin 9h-12h :

##### **-Préparation par Yvan (10-15 minutes)**

Préparation des articulations, des muscles, montée en cardio.

Travail d'échauffement à deux (men uchi ikkyo) avec changement de partenaire (permettant de "tester" le lien avec les autres candidats).

= préparation personnelle recommandée le jour de l'examen.

**-Lecture d'un extrait** de l'annexe 2 du règlement CSDGE sur les passages de grade : « Sens et niveau » de chaque grade Dan et des « capacités à vérifier » et des « Nouveautés » dans les passages de grade.

Questionnement général sur les points que les candidats souhaitent aborder : Yonkyo / Ryote Dori et déplacement / Muna Dori

##### **-Révision** (des techniques d'immobilisation et projections) (1h30):

Candidats répartis en 2 groupes : candidats au 1<sup>er</sup> Dan et candidats au 2<sup>ème</sup> Dan.

Les techniques sont demandées au fur et à mesure aux pratiquants, en leur laissant le temps de les réaliser un grand nombre de fois, en alternance avec leur partenaire.

Corrections individuelles apportées par les 3 enseignants.

Quand des erreurs ou lacunes sont communes, corrections apportées pour tous dans le milieu par les animateurs.

Passage en revue de :

**Suwari Waza** : Shomen Uchi : Ikkyo/Nikyo/Sankyoyonkyo/Gokyo/Irimi Nage/Kotegaeshi/Kokyu Nage. Puis idem pour Yokomen uchi

Le contrôle du partenaire (coude-épaule) sur sankyo, avec la position et l'angle adéquats que Tori imprime sur le bras de Uke pour permettre le changement de main, est démontré dans le milieu.

Cet angle permettant le contrôle est ensuite la base de la réalisation du yonkyo, en omote et Ura.

On insiste sur la nécessité, en suwari waza, que le déplacement des jambes permette aux bras de tori d'arriver à la bonne distance de prise de contact avec l'attaque de Uke (plutôt que lancer les bras puis leur courir après ensuite avec les jambes). Ne pas saisir le bras de uke qui attaque, mais prendre un contact avec le tranchant de la main (main dans la position de la saisie de la tsuka d'un sabre ou ken).

### **Hanmihandachi Waza :**

**Gyaku hanmi katatedori** Ikkyo/nikyo ura/irimi nage/kotegaeshi/shiho nage/kaiten nage/kokyu nage

On insiste sur les particularités du HHW :

-Tori doit amener uke à descendre pour venir saisir sa main à hauteur de tori. Pour uke : descente sur les appuis pour saisir le poignet de tori sans perte de shiseï.

-lors de la réalisation de Ikkyo, quand tori amène uke au sol, bien songer au contrôle du bras pour empêcher uke de se relever le temps de faire le changement de mains du ikkyo.

-particularité du nikyo ura sur le front

### **Tachi Waza :**

**-Yokomen Uchi** Ikkyo/Nikkyo/sankyo/yonkyo/gokyo/irimi nage/kotegaeshi/shiho nage/kokyu nage.

On insiste sur la main arrière, qui contrôle l'axe central : pour qu'elle arrive à bonne distance, il faut un engagement de la hanche arrière qui amène la main arrière à entrer suffisamment pour contrôler l'axe central du partenaire.

**-Ryote Dori** : jyu waza : les candidats réalisent toutes les techniques qu'ils connaissent. Puis on demande plus spécifiquement kotegaeshi/shiho nage/tenchinage/kokyunage (différentes formes)/koshi nage.

La forme de base du kotegaeshi, avec placement du dos de la main de uke dans la paume de tori, et contrôle de la base du pouce et du petit doigt (comme lors de l'échauffement des articulations lors de la préparation) est montrée.

La forme de base du koshi nage sur ryote dori, avec contrôle "double yonkyo" par tori sur les avants-bras de uke, est montrée.

**-Muna Dori** : ikkyo/nikyo/sankyo/kokyu nage/shiho nage

**-Passage blanc** de 2 candidats par 2 jurys . (1/2 heure)

Rappel des consignes du reichiki pour le passage de grade.

Rappel de mentionner les problèmes de santé au jury

Interrogation.

Débriefing collégial sur chaque passage :

### Passage Shodan :

*Tori : Attention au reishiki et s'attacher à bien le connaître que ce soit pour les armes, pour le placement des individus et le salut.*

*En général, le shisei est bon et la mobilité également sauf en ushiro.*

*Souvent des lacunes dans le kamae bien présent au début, se perd rapidement et au départ des mouvements entraînent des défaillances de Maai et d'Awase (unification, accord).*

*La construction et la gestion du déséquilibre en Hanmi handachi waza et Ushiro waza.*

*Des difficultés sur les Koshi nage ainsi que sur le lien existant entre ces derniers et les Kokyu nage. La notion de contrôle lors de la réalisation de Gokyo.*

*Les déplacements et les constructions sont à revoir sur :*

- *Hanmi handachi wasa*
- *Ushiro dont katate dori kubishime*

*Les techniques suivantes sont à (ré)étudier :*

- *Nikyo ura*
- *Gokyo*
- *Koshi nage*
- *Sankyo*

### Aite :

*Les attaques ne sont pas franches voir mal effectuées notamment l'attaque « katadori men uchi » qui est souvent réalisée comme s'il s'agissait d'un « katadori shomen uchi »*

*Un travail de révision des attaques visant à une meilleure compréhension de leur sens pourrait être profitable ainsi que les placements de Aite.*

### Passage Nidan :

*Il est rappelé de réaliser les techniques avec fluidité, sans précipitation. Le candidat nidan doit montrer une fluidité / au shodan, d'aller davantage chercher l'attaque.... Il est important de se replacer après réalisation de chaque technique, puis d'aller inciter uke à l'attaque, avec un kamae clair.*

*Attention à la prise de contact sur les yokomen (les bras de tori doivent monter comme pour armer un shomen ou jodan no kamae, pour la prise de contact (et non jetés à l'horizontal vers l'avant)*

*Poser les immobilisations pour les rendre lisibles pour le jury, montrer la conservation de son shisei (et permet de souffler également)...*

*Uke, dans ses attaques doit également être franc, atteindre sa cible (sans raideur pour autant).*

## Dimanche Après-midi 15h-18h :

**-Préparation :** les candidats sont laissés en autonomie pour se préparer, selon les conseils d'Yvan le matin (préparer les articulations, les muscles, faire monter le cardio, tester/se mettre en lien avec plusieurs candidats)

**-Révision** (selon le même principe que le matin, avec corrections individuelles et collectives) :

Les techniques sont demandées au fur et à mesure aux pratiquants, en leur laissant le temps de les réaliser un grand nombre de fois, en alternance avec leur partenaire.

### **Ushiro Waza :**

**-Ryote dori Jyu Waza**, puis demande ikkyo/nikyo/sankyo/irimi nage/kokyunage/koshinage

Ushiro ryote dori ikkyo omote est démontré selon la forme présentée par beaucoup de candidats, avec recul de la jambe intérieure de tori, pour amener la main au contrôle du coude de uke : beaucoup de candidats, en reculant la jambe, reculent le corps et posent l'appui de cette jambe intérieure, sur l'arrière, perdant ainsi le contrôle sur le coude de uke, qui n'est plus maintenu sur l'avant. On montre comment rétracter la jambe intérieure, tout en gardant la hanche intérieure engagée sur l'avant, et sans aller poser le pied sur l'arrière : uke est maintenu en déséquilibre sur l'avant, et le contrôle du coude est ainsi facilité pour réaliser ikkyo omote.

Koshi nage est également démontré : pieds de tori joints, perpendiculaires entre les appuis de uke. Extension de uke vers le haut puis l'avant, tori descend sous le centre de gravité de uke. Uke doit se mettre sur la pointe des pieds, et son centre de gravité doit se poser au-delà de l'axe représenté par la colonne vertébrale de tori : le respect de ces consignes par Tori et uke, chacun dans son rôle permet d'appréhender l'effet de bascule lors du koshinage.

*Un exercice est montré (à travailler au dojo) : tori à genoux au sol, bras tendus, dos plat : uke apprend à se placer en équilibre (planche), en posant son centre de gravité au-delà de l'axe de la colonne de tori, puis s'enroule sous le buste de tori et se laisse chuter.*

*Puis Tori se met en kiba dachi, bras sur les cuisses, dos plat et oblique et uke apprend à se placer, sur le bas lombaire de tori, centre de gravité au-delà de la colonne vertébrale, puis s'enroule autour et sous le buste de tori, garde un bras accroché au bras de tori, et détend progressivement ce bras de maintien, pour que le haut du corps (la partie blanche du keiko gi) glisse doucement vers le sol, les jambes ne se pliant pas. La partie keiko gi blanche doit atteindre le sol avant le hakama ou les pieds.*

**-Katate dori kubishime :** Jyu Waza, puis demande ikkyo, shiho nage, kokyū nage, koshi nage.

Il est montré comment tori doit, lors du début du kubishime, glisser sa main sur l'avant bras de uke, plaquer son propre bras contre lui, coude vers le bas, ce qui limite l'étranglement de uke, et permet de maintenir uke vers l'avant (plutôt que tori se laisse emmener sur l'arrière).

### **-Passage blanc**

2 candidats, l'un au shodan, l'autre au nidan, en même temps, par 2 jurys (20 minutes)

Débriefing rapide sur chaque passage.

**-Révision :**

**Tanto dori :** chudan tsuki : jyu waza / yokomen uchi gokyo, shiho nage

Sur chudan tsuki, songer à mémoriser un enchaînement de techniques, entrée intérieure, entrée extérieure, à réaliser lors du jyu waza pour ne pas paniquer et gérer ainsi le contrôle et la distance du tanto.

Pour yokomen uchi gokyo et shiho nage, les animateurs montrent comment contrôler le poignet qui tient le tanto.

**Jo Dori :** chudan tsuki jyu waza

**Jo Nage :** jyu waza

Corrections individuelles par les 3 animateurs .

Est démontré pour le Jo Nage comment simplement marcher, pour aller au-devant de uke et le solliciter, pour rester toujours en mouvement, et alterner les techniques dans différentes directions : rythme calme mais dynamique.

Construire un enchaînement de techniques pour ne pas avoir à chercher le jour J quelles techniques réaliser.

**Tanin zugake :**

Travail en groupe de 4, 1 dans le milieu, 3 partenaire autour pour mettre en situation plus complexe qu'au passage de shodan et nidan.

Les consignes : se déplacer vers l'extérieur pour ne pas se laisser enfermer au milieu des 3 partenaires.

La chute des partenaires est accessoire, l'important est de se déplacer et les faire passer avec fluidité. Eviter donc d'agripper à deux bras le partenaire, de chercher à faire des techniques pour le faire chuter à tout prix (et même oser des koshi nage sur ce passage de l'examen!!), au risque de perdre du temps et tourner le dos à un autre attaquant.

## Synthèse et conclusion

En fin de journée, rappel par les encadrants au milieu du tatami sur les points à améliorer par rapport à ce qui est attendu au shodan et nidan et les points à retravailler qui ont été abordés tout au long de la journée soit collectivement soit individuellement avec le message que les examinateurs sont là pour mettre en valeur le travail de chaque candidat lors du passage de grade.

Pour la plupart des candidats, on note une bonne connaissance globale des techniques, une nette amélioration par rapport aux saisons précédentes et beaucoup de volonté de s'appliquer. Très bonne ambiance sur le tatami.

Suwari Waza : beaucoup de difficultés lors des déplacements avec les bras en avant et le corps en arrière sans engagement des hanches ni mobilité des appuis.

Attention à la prise de contact sur les frappes et à vouloir saisir plutôt que de chercher à contrôler le corps du partenaire par l'intermédiaire de son bras .

L'absence voir le peu de kamae sur yokomen uchi provoque souvent un problème de distance, la main arrière ne servant que très peu.

Le manque de kamae ne permet pas d'avoir un MAAI adéquate perturbant ainsi la construction du mouvement notamment pour la prise de contact et de mise en déséquilibre trop souvent compensés par les membres supérieurs, entraînant une absence de contrôle

Hanmi handachi waza : tendance à se faire saisir haut en gyakuhanmi katatedori, au lieu d'amener le partenaire à descendre sur ses appuis pour venir saisir le poignet de tori, plus bas, à sa hauteur.

Difficultés ensuite à faire descendre uke à hauteur de Tori.

Manque de mobilité et difficulté dans la gestion du MAAI entraînant une construction technique difficilement réalisable ou avec force.

Tachiwaza : Tori doit s'adapter à ses partenaires et descendre sur ses appuis en pliant les genoux permettant de maintenir un shisei correct (dos droit et resté centré sur son partenaire) notamment sur les techniques en katadori menuchi, en ushiro pour passer sous les bras de son partenaire.

Aïte doit garder le plus longtemps possible la double contrainte (katadori men uchi, ryote dori, katate ryote dori, ushiro katate dori kubi shime) pour obliger tori à descendre sur ses appuis et même de garder une position basse.

Pour koshinage, on remarque que la notion de mettre en extension aïte/uke sur la pointe des pieds, tout en descendant (en tant que tori) sous son centre de gravité pour le faire simplement basculer au contact de la hanche, est compliquée pour la plupart.

Bukiwaza : Jo Dori : réviser un enchaînement de trois ou quatre techniques intérieur et extérieur.

Jo Nage waza : idem que pour Jo Dori, préparer des enchaînements simples et alterner une fois à gauche une fois à droite afin de donner un rythme et pour ne pas avoir à trop réfléchir lors du passage. Attention à créer une ouverture pour que uke puisse saisir le jo.

Tanto dori, sur chudan tsuki : idem réviser un enchaînement de techniques pour ne pas avoir à réfléchir, et se concentrer sur le contrôle de l'arme pour ne pas se faire couper.

De manière globale travailler également la façon dont tori remet l'arme à uke

Coordonnées des 3 animateurs :

-Yvan Baptiste : yvanb14@gmail.com

-Laurent Cahoreau : laurent.cahoreau@bbox.fr

-Brice Guiader : briceguiader@gmail.com

**Rappels pour inscription :**

**Pour 1&2 dan inscription deux mois avant l'examen, directement en ligne .**

**(date en Normandie : Dimanche 2 juin, à Ouistreham)**

**Certificat médical moins d'un an, "pratique intensive de l'aïkido".**

**Tout est dans : [www.gradesaikido.fr](http://www.gradesaikido.fr)**