



# Compte-rendu de la Préparation grades 1<sup>er</sup>-2<sup>ème</sup> Dan

## Ligue De Normandie FFAB

### Dimanche 19 mars 2023, Le Havre Dojo VDB

#### **Animateurs :**

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

24 pratiquants.

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

**-Préparation** par Serge (15 minutes)

**-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 envoyées par la fédé en début de saison. (15 minutes)

Pour que les pratiquants révisent en ayant à l'esprit ce qu'on attend d'eux dans le cadre d'un passage Shodan et d'un passage Nidan. Notamment sur les fondamentaux tels qu'ils ont été définis lors de la formation jurés en Normandie en novembre 2022.

Questionnement général sur les points que les candidats souhaitent voir abordés : on nous demande

-Hanmihandachi waza, ushiro ryo katadori

-Uschirowaza katatedori kubishime

-Koshi nage

-JO et Tanto

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

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

+en suwari waza sur shomen uchi (1<sup>er</sup> dan) et yokomen uchi et kata dori (2<sup>ème</sup> dan)

+en hanmi handachi waza sur katatedori, puis sur ushiro ryokata dori

+en tachi waza sur aïhanmi katate dori et ryote dori (immobilisations et projections)

+Koshi nage est abordé

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.

Des corrections individuelles sont apportées par les 3 enseignants.

Quand des erreurs ou lacunes sont communes, les corrections sont apportées pour tous dans le milieu par les animateurs. Des points particuliers sont montrés sur le déplacement en suwari waza (pour le suwari et le hanmihandachi waza) et sur la construction du koshinage pour Tori et pour Uke/Aïte.

**-Passage blanc** de 2 candidats , l'un au Shodan, l'autre au Nidan, en même temps, par 2 jurys . (1/2 heure)

Avant le passage, rappel des consignes du reichiki pour le passage de grade :

*Armes à portée de main sur le bord du tatami. Quand le candidat est appelé il se lève passe derrière les autres candidats et prend ses armes en se baissant correctement (attitude, shisei).*

*Puis il salue (à genoux) son premier partenaire. Il se dirige vers le jury, par les côtés (en se déplaçant à angle droit, selon un carré), pour se placer à la gauche du Jury. Il dépose ses armes sur le bord du tapis, pointes et lames à l'opposé du jury/kamiza, selon la disposition de la salle et des consignes qui auront été données. Idem, en pliant les genoux pour garder une attitude correcte. Le 1<sup>er</sup> partenaire choisi respecte les mêmes consignes pour aller se placer à droite du jury.*

*Les deux candidats saluent d'abord le jury, puis se saluent. L'examen commence.*

Examen blanc des 2 candidats.

Débriefing collégial sur chaque passage : sur la vitesse d'exécution attendue, la clareté attendue de la démonstration des principes et fondamentaux.

#### **-Révision : (1/2 heure)**

En tachi waza, sur katadori men Uchi , techniques d'immobilisation et projection.

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.

#### **Dimanche Après-midi 15h-18h :**

**-Révision** (selon le même principe que le matin, avec corrections individuelles et collectives) : (1 heure)

+en tachi waza sur yokomen uchi (immobilisations et projections)

+en tachi waza sur chudan tsuki

+en ushiro waza sur ryote dori (1<sup>er</sup> dan et 2<sup>ème</sup> dan), sur ryokata dori (2<sup>ème</sup> Dan), et sur katatedori kubishime (pour les 1<sup>er</sup> et 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.

**-Passage blanc** de 2 candidats, l'un au shodan, l'autre au nidan, en même temps, par 2 jurys (20 minutes)

Débriefing rapide sur chaque passage, notamment sur la vitesse d'exécution. Il est rappelé aux candidats de bien écouter la demande du jury au lieu de se précipiter sur l'attaque/la technique. Tant que le jury ne formule pas une autre demande, le candidat doit continuer à réaliser la technique.

**-Passage blanc global**, 1 même interrogation pour tout le monde simultanément.

Puis idem, passage global, inversion Tori/Uke. (1/2 heure)

**-Révision :**

- +Jo Dori, sur chudan tsuki
- +Jo Nage waza (sollicitation)
- +Tanto Dori sur chudan tsuki

Corrections individuelles (3/4 heure)

**-Synthèse et conclusion :**

Pour les 15 dernières minutes de la journée, petit rappel par les encadrants au milieu du tatami sur les points à améliorer par rapport à ce qui est attendu. Illustration avec un partenaire :

- en suwari waza (notamment sur le déplacement pour se placer) ;
- en hanmihandachi waza (idem, se déplacer pour se placer, mais surtout amener Uke à sa hauteur, l'obliger à descendre sur les genoux, le contrôler quand il est descendu).
- lors de la prise de contact sur les frappes (shomen, yokomen...), on prendra un contact avec uke en mimant une coupe (te-gatana) plutôt qu'en saisissant son bras en l'air
- en ushirowaza, on privilégiera le déplacement pour amener uke/aïte à passer derrière pour saisir, la dynamique en handmi handachi waza et en tachi waza étant la même : amener uke à se déplacer pour venir derrière pour saisir, favorise ensuite la mise en déséquilibre . Tori doit bien descendre sur ses appuis pour pouvoir gérer le partenaire et « passer » sous le bras de uke sans perdre son shiseï.
- rappel, décomposition du mouvement, développement d'exercices pour mieux appréhender le koshinage, en tant que tori, mais également en tant que uke.

## Synthèse des points relevés, corrigés en séance

### (et à travailler au Dojo)

Pour la plupart des candidats, on note une bonne connaissance globale des techniques, 1er point demandé pour le travail Shodan, et beaucoup de volonté de s'appliquer. Très bonne ambiance sur le tatami.

#### **-En tant que Tori :**

**Suwari Waza** : Le gros point à améliorer noté pendant cette prépa grade : beaucoup de difficultés en déplacement en suwari waza, le corps est souvent à l'aplomb des genoux, avec pivot sur un seul genou (en levant l'autre), sans engagement des hanches pour faciliter le tai sabaki genoux joints (sur les formes ura).

Petit rappel : travailler la souplesse des orteils, des chevilles, afin que la colonne vertébrale soit à l'aplomb des talons (toujours joints), plutôt qu'à l'aplomb des genoux. On ne peut se déplacer en suwari waza, pivoter, que si le poids n'est pas sur les genoux. La hanche doit engager le mouvement des genoux.

Cette forte limitation du déplacement provoque une focalisation à se jeter sur le bras de uke pour le saisir, ce qui fige complètement l'action. L'idée, c'est d'abord se déplacer, pour se placer, puis agir en fonction de son placement.

Attention à la prise de contact sur les frappes, on note une tendance à vouloir saisir l'avant-bras d'emblée, plutôt que contrôler (avec la main en te-gatana), puis couper et saisir seulement en fin de coupe le bras du partenaire.

Sur yokomen uchi les mains montent l'une après l'autre plutôt que simultanément, ce qui provoque souvent un problème de distance, la main arrière n'atteint pas toujours sa cible (contrôle au niveau du visage).

La combinaison d'un déplacement insuffisant et d'une saisie du bras trop précoce entraîne une absence de contrôle sur aïte/uke qui n'est pas suffisamment mis en déséquilibre. Notamment sur sankyo et yonkyo, il y a un manque de mise en déséquilibre et de contrôle du partenaire pour pouvoir effectuer le changement de main : trop souvent le changement de main est effectué à la volée, bras de uke en l'air, non contrôlé, non déstabilisé.

**Hanmi handachi waza** : tendance à se faire saisir haut en gyakuhanmi katatedori, au lieu d'amener déjà uke/aïte 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, absence de contrôle du uke qui peut se relever avant que tori ait engagé sa technique (ikkyo...).

Les problèmes du suwari waza sont amplifiés en hanmi handachi compte tenu de la différence de hauteur, de mobilité entre les 2 partenaires. Attention certains candidats n'ont déjà pas un shisei et kamae corrects avant de recevoir l'attaque de uke/aïte : talons non joints, colonne qui n'est pas droite au-dessus des talons....

Sur le ushiro ryokata dori, il est nécessaire de se déplacer et amener uke/aïte à faire le tour pour venir saisir. Cette dynamique donnée à uke permet plus facilement de le mettre en déséquilibre, de l'amener à hauteur de tori que s'il reste statique.

**Tachiwaza** : Tori doit descendre sur ses appuis, plier les genoux, sur les techniques en katadori-menuchi (kotegaeshi, shiho nage...), sur les techniques en ushiro (ryote dori ou katatedori kubishime...) pour passer sous les bras de aïte/uke sans perdre son shiseï, et sur koshinage.

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, n'est pas du tout connue. Même si on peut considérer que cette technique ne peut être acquise pour un 1<sup>er</sup>-2<sup>ème</sup> Dan, on doit donner, en tant qu'enseignant un minimum d'éducatifs et d'explications sur la mécanique du mouvement.

**Buki waza** : (cf ci-après : à travailler au Dojo)

#### **-En tant que Uke/Aïte :**

L'attaque doit concerner Tori et par exemple lors de l'attaque yokomen uchi, si Tori fait un contrôle en sortant sur l'extérieur, l'intention et la direction de la coupe yokomen de uke doivent toujours concerner Tori (si le bras de uke se relâche, tori n'a plus de matière pour réaliser sa technique).

On remarque encore souvent que l'attaque yokomen uchi se fait avec le coude d'aïte/uke excentré, bras horizontal, au lieu de conserver le coude bien centré en face de soi, et de réaliser une coupe oblique au niveau de la tempe.

Uke/Aïte doit rester engagé sur Tori lorsque Tori se déplace (yokomen uchi, katadori menuchi...).

Sur les doubles contraintes (katadori menuchi, ushiro katatedori kubishime, ushiro ryote dori), aïte/uke doit garder le plus longtemps possible les 2 contraintes (les 2 saisies ou frappe+saisie) et donc ne pas lâcher prématurément, **sans verrouiller pour autant**, afin que tori puisse développer sa technique et montrer qu'il sait gérer une double contrainte (notamment en pliant les genoux tout en conservant son shiseï pour passer sous le bras).

Attention au rôle de Uke/Aïte qui doit être disponible pour laisser imprimer sur son corps le mouvement fait par Tori. On note parfois une tendance à être raide figé et ne pas suivre, et à contrario une tendance à anticiper le mouvement en mobilisant une partie du corps avant que ce soit Tori qui génère ce mouvement (exemple sur uchi kaiten nage ou Uke recule souvent la jambe en anticipation, avant même que Tori ait généré une coupe du bras qui emmène le bras puis la jambe de Uke).

## Suggestions de quelques points spécifiques à travailler au dojo avec l'enseignant :

Travailler la souplesse des orteils, des chevilles, pour éviter d'avoir le corps à l'aplomb des genoux en suwari waza. Travailler le déplacement shikko, avec tonicité dans les cuisses (si la colonne est à l'aplomb des talons, on n'est pas assis sur ses talons pour autant !), et engagement des hanches sur les tai sabaki. Puis Ikkyo ura (et donc par la suite les autres immobilisations) en suwari waza : travailler le déplacement pour se placer, sans chercher à déjà agir sur uke (dans un premier temps), puis utiliser ensuite son déplacement-placement pour créer le déséquilibre et le maintenir.

Sur les sankyo, yonkyo : bien mettre en avant le contrôle du coude et le déséquilibre du partenaire, pour faire le changement de main.

Jo Dori, sur chudan tsuki : réviser un enchaînement de trois ou quatre techniques sur l'intérieur et trois ou quatre techniques sur l'extérieur pour ne pas avoir à réfléchir le moment venu.

Jo Nage waza (sollicitation) : idem que pour Jo Dori, préparer des enchaînements simples au dojo, pour ne pas avoir à réfléchir ni faire des choses complexes, et n'attendez pas que aïte/uke vienne vers vous, allez le chercher.

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.

Koshinage : c'était une demande des candidats dimanche matin. Il y a un focus pédagogique à faire sur cette technique, dans les clubs.

Nous avons montré des éducatifs de chute : partenaire en boule à genoux au sol (coudes au sol), on se met en équilibre en oblique sur le bas du dos, centre de gravité au-delà de sa colonne, pour sentir la bascule (on fait la planche), puis on s'enroule pour se laisser chuter à côté de lui.

On relève petit à petit le partenaire qui passe d'abord à genoux cuisses tendues et bras tendus, on renouvelle l'exercice. Puis en position debout, appuis écartés, buste oblique, mains sur les cuisses pour la stabilité, avec toujours le même positionnement : on se place en oblique sur le bas du dos du partenaire, niveau du bassin, centre de gravité au-delà de la colonne : on fait la planche, puis on se laisse chuter par gravité, en s'enroulant (et passant son bras autour de celui du partenaire) : la partie blanche (keiko gi) arrive au sol la première et non les jambes/hakama. *(Image donnée pour rappel humoristique : un spaghetti cuit qui s'enroule et tombe de la cuiller dans la casserole).*

Quand uke est à l'aise avec la chute, on travaille sur Tori : se place pieds joints devant et entre les appuis de uke/aïte, à environ 90° (environ, dépend des formes).

Tori descend son bassin sous le centre de gravité de uke, le mettant en extension (uke sur la pointe des pieds), jusqu'à ce que le centre de gravité de uke vienne prendre le contact/point de bascule sur le bas du dos de Tori. Tori peut alors basculer son bassin (image donnée du swing du golfeur pour illustrer) pour permettre la projection, sans « planter » la tête de uke (surtout s'il est grand) dans le tatami.