

# Stage hauts gradés à Houlgate du 24 au 25 mai 2025 – Ligue de Normandie Luc BOUCHAREU – Gilles AILLOUD

Principaux thèmes abordés : relation Aïté Tori / Le travail de Aité / La liberté du corps  
- Tout est en mouvement, en relation avec Aité -



## -1- Pratique

- De la relation Aité Tori :

- Sensation de prendre Aité dès le début (ex : [Tachi Waza Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo](#))
- Aité / Tori même travail, tous deux travaillent ensemble (tels « des diamants à polir » : ni trop dur ni trop mou, donner juste, être juste, en harmonie)
- Etre toujours sur le centre d'Aité, qu'il soit pris (ex : [Tachi Waza Ushiro Ryo Katate Dori Ikkyo](#))
- Maintenir le déséquilibre de Aité :
  - . Passer derrière lui (ex : [Tachi Waza Ushiro Ryo Katate Dori Irimi Nage](#))
  - La main de Tori, vide, est ouverte devant le visage d'Aité (« hypnotisante ») ; Aité travaille en même temps, accompagne le déséquilibre (ex : [Tachi Waza Shodan Tsuki Irimi Omote](#))
  - Déséquilibre vers le bas (ne pas garder les mains hautes, sinon Aité revient automatiquement sur le centre de Tori (ex : [Tachi Waza Shodan Tsuki Kote Gaeshi](#)))

- De la sincérité d'Aité :

- Etre dynamique (sans se jeter), accepter d'être pris, sinon on ne peut pas travailler : ne pas être dans la rivalité, sincérité sans tricher (ex : [Kokyu Ho](#))

### - De la liberté du corps :

- Ouverture des hanches (ex : [Tachi Waza Ryote Dori Ikkyo](#))
- **Etre toujours en mouvement**, le centre tourne (ex : [Tachi Waza Ryote Dori Shiho Nage / Ude Kime Nage / Koshi Nage](#))
- **Importance du Kokyu** pour amener Aité à l'ukemi (ex : [Tachi Waza Ushiro Ryo Katate Dori Sankyo omote / ura](#))
- **Tout le corps travaille**, avec souplesse, détente des épaules (ex : travail tsuki au Jo), dès la préparation (ex : rotation des bras → C'est tout le corps qui s'engage)

### - Du lien entre le travail mains nues et aux armes :

- **Pratique au bokken** : la tenue du sabre est à distance naturelle du coude (ni plié, ni tendu), lâcher les bras et les épaules, le sabre est relié au centre, « Ne garder qu'un seul pied au contact du tatami » permet la légèreté du bas du corps, les hanches restent parallèles au sol, ne pas écarter les coudes... (ex : [Shiho Nage, Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo...](#))



## -2- Echanges avec les CEN

### - Présentation du principe d'Ecole des Cadres

- Mobilisera un CEN et un chargé de mission (définis par la Fédération), l'ACT et le référent régional (définis par la Ligue d'accueil du stage)
- Une partie technique et une partie pédagogique sur les questions remontées par les Ligues : gestion d'une association, gestion des enfants, gestions des accidents (AVC...), communication, ...
- Objectif : réunir les enseignants, donner un élan commun
- Ouvert aux enseignants, futurs enseignants et tout pratiquant intéressé pour approfondir sa pratique dès le 2e Kyu

### - Questions des pratiquants

#### \* Structures régionales : devenir des CID, des CODEP, des délégations ?

- exemple des grandes régions géographiques, difficiles à gérer : importance des « espaces dans les territoires » pour pouvoir gérer l'ensemble, difficulté à faire venir des pratiquants d'un bout à l'autre de la région en stage...

**\* Transmission : comment trouver les vidéos de Tamura Sensei, notamment ses préparations, ses explications ?**

- Exemple : premier recensement sur le site d'Aix les Bains : <http://www.aikido-aix-les-bains.com/>

- Idée : créer un dossier spécifique avec toutes les vidéos de Tamura Sensei sur le site fédéral

- Livre Jumbi Dosa (Christophe Page) présentant les préparations de Tamura Sensei

**\* Disparition du rôle d'Aité ?**

- Expliquer la différence entre « Aité » et « Uke » : « celui qui participe » / « celui qui subit, qui chute »

- Essence du rôle d'Aité : présence (pouvoir réagir à tout moment), engagement (de tout le corps, être prêt à chuter), sincérité (de l'attaque, et non « juste saisir le poignet ») : donner justement, sans confrontation

- Même travail que Tori : « on est chacun Aité »

- Travail d'Aité : « je le fais pour continuer à vivre, je le suis, je lui donne quelque chose pour rester avec lui »

→ Quel sens également pour Tori : tenir le centre de Aité (pourquoi bougerait-il s'il n'est pas pris ?)

**\* De l'importance des ukemis : « il y aura problème quand plus personne ne chutera »**

- Importance des ukemis à travailler dès la préparation, et ce dès la première année de pratique



**\* Comment apprendre les chutes plaquées à un débutant ? (est-ce nécessaire ?)**

→ En [Tachi Waza](#), [saisie Ai Hanmi Katate Dori](#), Aité lance ses pieds et chute latéralement, soutenu par Tori

**\* Questions sur les passages de grades**

\* Pourquoi Yokomen Uchi en Suwari Waza au 1<sup>er</sup> dan ?

\* Pourquoi la présentation du travail au bokken seulement à partir du passage du 3e dan ?

→ De l'importance de travailler au sabre dès le début de la pratique

\* Connaissance des candidats par les jurys :

. Si un jury connaît le candidat via le « contrôle continu » pendant l'année : l'oublier ?

. Faire venir des jurys des ligues limitrophes ?

. → Importance de la formation des jurys ; les critères bien précisés, la décision du jury est souveraine

\* Gestion du stress pour les candidats ?

- . Des candidats talentueux peuvent échouer à l'examen, et vice versa
- . → Les préparer via des mises en situation

\* Quelle dimension donner à un passage de grade ?

- . Une question d'ego (personnelle comme du club du candidat), charge sur les épaules du candidat qui représente son enseignant, son club... → Remettre l'examen à sa place : pas d'enjeu majeur, mais « c'est juste 10 minutes de pratique » : qu'est-ce que 10 minutes lorsqu'on a déjà pratiqué des centaines d'heures ?

### -3- Synthèse du stage

- Qualité de l'organisation, des locaux, des horaires

- \*\*applaudissements\*\* / Un lieu idéal : pratique possible avec projections sans gêner les autres (812 m<sup>2</sup> de surface)

- Ressenti des CEN

- Surpris et ravis de la qualité du site, satisfaits du travail des pratiquants : « Ça a bien bossé sur le tatami »

- Ressenti des pratiquants

- Ne pas aller contre, aller jusqu'au bout du mouvement, importance du mental
- Prise de centre en permanence, « densité » marquées des CEN dans leur pratique
- « Enchaîner les mouvements » permet de ne pas se figer sur une technique, de s'en détacher, de chercher en continu
- Importance de finaliser chaque mouvement en Suwari Waza.



-----